НОРМАН ВИНСЕНТ ПИЛ

СИЛА ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

Норман Винсент Пил

Сила позитивного мышления

«Попурри»
1953

Пил Н.

Сила позитивного мышления / Н. Пил — «Попурри», 1953

ISBN 978-985-15-3922-8

Автор книги, известный как один из «отцов» позитивного мышления, делится с Вами знаменитой формулой доверия и оптимизма, которую сделали основой своей простой, но эффективной жизненной философии уже миллионы людей на Земле. Для широкого круга читателей.

ISBN 978-985-15-3922-8

© Пил Н., 1953
© Попурри, 1953

Содержание

Пролог,	6
Введение	8
Глава 1	10
Глава 2	20
Глава 3	30
Глава 4	38
Глава 5	49
Глава 6	58
Глава 7	67
Глава 8	78
Глава 9	87
Глава 10	95
Глава 11	103
Глава 12	112
Глава 13	119
Глава 14	128
Глава 15	135
Глава 16	143
Глава 17	151
Эпилог	159

Норман Винсент Пил
Сила позитивного мышления

Перевела с английского *Л. А. Бабук*
по изданию: THE POWER OF POSITIVE THINKING
by Norman Vincent Peale. – London: «Cedar», 1996

© 1953 by Norman Vincent Peale

Пролог, написанный по случаю выхода из печати двухмиллионного экземпляра

В то время, когда я писал эту книгу, мне ни разу не пришло в голову, что когда-нибудь выйдет в свет ее юбилейный двухмиллионный экземпляр. Но, если говорить откровенно, я благодарен этому событию не из-за количества проданных книг, а потому что имел удовольствие предложить огромному числу людей простую, но действенную философию относительно образа жизни.

Законы динамики, которым учит эта книга, постигались тяжелым путем проб и ошибок в процессе моих личных исследований жизненного пути человека. Но я нашел в них решение собственных проблем, а у меня, поверьте, их всегда хватало. Эта книга является попыткой поделиться моим духовным опытом, а коль он помог мне, то, думаю, будет полезен и для других.

Формулируя эту простую философию жизни, я нашел и собственные ответы в учениях Иисуса Христа. Я лишь попытался описать эти истины с помощью выражений и мыслей, понятных современным людям. Тот образ жизни, подтверждением которого является эта книга, прекрасен. Он не легок, а зачастую и труден, но зато полон радости и надежды.

Я хорошо помню тот день, когда сел писать эту книгу. Я понимал, что работа требует больших способностей, чем те, которыми я обладал, и поэтому нуждался в Божественной помощи. Мы с женой заручаемся Божественной поддержкой во всех сферах деятельности, а также при решении проблем. Поэтому мы уделяли определенное время самой серьезной молитве, прося Его о руководстве, а затем передавали данный проект в Божьи руки. Когда рукопись была готова к публикации, мы с миссис Пил опять помолились относительно нее. Мы просили лишь о том, чтобы она смогла помочь людям прожить более счастливую жизнь. Когда из-под пресса вышла первая книга из этого двухмиллионного тиража и мы получили ее, это тоже был момент духовного подъема. Мы поблагодарили Бога за Его помощь и препоручили Ему эту книгу.

Книга написана для простых людей этого мира, одним из которых являюсь и я сам. Я родился и воспитывался в одном из городков Среднего Запада, в семье, жившей в довольно стесненных условиях, но преданной христианской вере. Я хорошо знаю людей из этих мест, люблю их и верю в них. Когда кто-нибудь из них вверяет Богу свою жизнь, он получает взамен удивительную силу и радость.

Книга написана с глубоким сочувствием к страданиям, трудностям и борьбе людей в процессе их существования. Она учит обретению умиротворенности разума, но не посредством бегства от жизни в спасительный покой, а с помощью особой силы, обеспечивающей движущую энергию для созидательного личного и социального образа жизни. Она учит позитивному мышлению – не как средству достижения славы, богатства или власти, а как инструменту практического применения веры для преодоления препятствий и обретения достойных ценностей жизни. Она учит трудному, упорядоченному образу жизни, который вместе с тем приносит человеку огромную радость, когда он добивается победы над собой и над тяжелыми жизненными обстоятельствами.

Со всеми теми, кто поведал мне о своих славных победах, одержанных благодаря практическому использованию духовных методов, описанных в этой книге, и теми, кто еще обретет этот опыт, я разделяю свою радость относительно всего того, что с ними произошло, когда они стали жить в соответствии с динамичными духовными формулами.

И наконец, я хочу выразить глубокую признательность моим издателям за их неустанную поддержку, сотрудничество и дружбу. Да поможет Бог использовать эту книгу на благо людям.

Норман Винсент Пил

Введение
Что может сделать для вас эта книга

Эта книга написана с целью предложить методику действий и привести примеры, которые покажут, что вы не должны поддаваться никаким неудачам и можете обрести спокойствие разума, здоровье и непрекращающийся приток энергии. Несомненно, ваша жизнь может быть наполнена радостью и удовольствием. В этом я нисколько не сомневаюсь, потому что наблюдал, как очень многие люди усваивали и применяли систему простых процедур, которая принесла в их жизнь упомянутые выше блага. Эти утверждения, которые могут показаться сумасбродными, основаны на осмыслении подлинных примеров, взятых из жизненного опыта.

Слишком многие люди терпят поражения в повседневных жизненных сражениях. Всю свою жизнь они пробиваются наверх, хныча и скуля, с чувством тупого недовольства, жалуясь на так называемые незадачи. В каком-то смысле, может быть, и есть такая штука в этой жизни, как незадача, но есть также и моральный дух и метод, с помощью которого мы можем контролировать и даже предвосхищать эти незадачи. Очень жаль, что люди отступают перед жизненными проблемами, заботами и трудностями, а ведь это ничем не оправдано.

Говоря так, я, разумеется, не пренебрегаю тяжелыми испытаниями и трагедиями сего мира и не умаляю их значения, но я также не позволяю им брать надо мною верх. Вы можете позволить препятствиям управлять вашим разумом до такой степени, что они станут доминирующими факторами в вашем мышлении. Научившись выбрасывать их из своего разума, отказавшись ментально содействовать им и пропуская духовную силу через ваши мысли, вы можете подняться над препятствиями, которые обычно заставляют вас отступать. Благодаря методам, о которых пойдет речь особо, препятствия не смогут разрушить ваши здоровье и счастье. Вы будете отступать только в том случае, если сами этого захотите. А эта книга научит вас, как захотеть не делать этого.

Цель этой книги точная и простая. Книга не претендует ни на особые литературные достоинства, ни на демонстрацию какой-то необычайно высокой учености с моей стороны. Это просто практическое, конкретное руководство по совершенствованию личности человека. Она написана с единственной целью – помочь читателю вести счастливую, обеспеченную и достойную жизнь. Я полностью и горячо верю в определенные, доказавшие свою правоту и эффективность принципы, которые, будучи примененными на практике, способствуют выработке победного образа жизни. Моей задачей является изложить их в этом томе в логичной, простой и понятной форме, то есть так, чтобы читатель, испытывающий в этом необходимость, мог научиться практическому методу, с помощью которого он может построить для себя, с Божьей помощью, такую жизнь, о которой он мечтает.

Если вы вдумчиво прочтете эту книгу, тщательно впитывая ее учения, и искренне и постоянно будете следовать этим принципам и формулам, то почувствуете удивительное внутреннее удовлетворение. Применяя описанные здесь методы, вы можете смягчить или изменить условия, в которых сейчас живете, обретя возможность управлять обстоятельствами вместо того, чтобы позволять им и дальше управлять вами. Улучшатся также и ваши отношения с другими людьми. Вы станете более популярными, уважаемыми и желанными в любом обществе. Овладев этими принципами, вы насладитесь новым восхитительным чувством хорошего здоровья. Вы достигнете такой степени здоровья, какой не знали ранее, и испытаете новое острое чувство удовлетворения жизнью. Вы станете более полезным человеком и будете обладать более широким влиянием.

Почему я так уверен в том, что практическое использование этих принципов даст такие результаты? Ответ простой: на протяжении многих лет мы обучали в церкви Марбл в Нью-

Йорке системе созидательного образа жизни, основанной на духовных методах, тщательно регистрируя ее действие на примерах жизни сотен людей. Это не какие-то теоретические, сделанные лично мною, сумасбродные утверждения, поскольку эти принципы так эффективно подтверждались на протяжении длительного периода времени, что теперь являются твердо установленными. Описанная здесь система представляет собой совершенный и удивительно действенный метод преуспевания в жизни.

В моих работах, включая несколько книг, в моей еженедельной газетной колонке, в моих программах на национальном радио, которые я веду уже семнадцать лет, в статьях журнала *«Гайдпостс»* и в лекциях, которые я читаю в ряде городов, я учил этим же научным, но простым принципам достижений, обретения здоровья и счастья. Сотни людей читали, слушали и использовали их на практике, и результаты были неизменно те же: новая жизнь, новая сила, повышенная эффективность, более высокий уровень счастья.

Так как очень многие просили меня описать эти принципы в книге – для лучшего изучения и использования, – я и публикую это новое издание под названием *«Сила позитивного мышления»*. Нет необходимости подчеркивать, что эффективные принципы, содержащиеся в этой книге, не являются моим изобретением, они даны нам величайшим Учителем, когда-либо жившим и продолжающим жить и ныне. Эта книга учит использовать на практике учение христианства, простой и вместе с тем научной системе практических методов преуспевания в жизни, которые неизменно срабатывают.

Глава 1
Поверьте в себя

ПОВЕРЬТЕ В СЕБЯ! Поверьте в свои дарования! Без скромной, но сознательной веры в собственные силы вы не сможете быть ни преуспевающим, ни счастливым человеком. Но, обладая чувством здоровой самоуверенности, вы сможете достичь цели. Чувство неполноценности и несоответствия мешает осуществлению ваших надежд, а чувство уверенности в себе ведет к самореализации и успешному достижению ваших целей. Такая позиция имеет очень важное значение в жизни, и эта книга поможет вам поверить в себя и высвободить свои внутренние ресурсы.

Просто ужасно осознавать, как много людей пребывает в этом жалком состоянии, которое мешает им жить и делает их несчастными, в этой своего рода болезни, обычно называемой комплексом неполноценности. Я уверен, вы не должны страдать от этой беды. Эту болезнь можно преодолеть, если предпринять кое-какие правильные шаги. Вы можете выработать созидательную веру в себя – веру, имеющую под собой прочную основу.

Как-то после беседы с группой бизнесменов в городской аудитории я находился на сцене, приветствуя людей, когда ко мне приблизился человек и с некоторой напряженностью в голосе спросил: «Могу я поговорить с вами об одном деле, имеющем для меня невероятно важное значение?»

Я попросил его подождать, пока разойдутся люди, после чего мы зашли за кулисы и сели там на стулья.

«Я приехал в этот город для того, чтобы заключить самую важную сделку в моей жизни, – начал он свое объяснение. – Если я добьюсь успеха, это будет означать для меня все. Если же проиграю, я погиб».

Я попросил его немного успокоиться, сказав, что еще не вечер, что если он преуспеет, это будет чудесно, если же нет, ну что ж, завтра будет новый день.

«Я чувствую себя ужасно, – удрученно признался собеседник. – У меня нет уверенности в себе. Я просто не верю, что смогу добиться успеха. Я очень обескуражен и подавлен. В сущности, – сокрушался он, – я иду ко дну. Посмотрите на меня, мне сорок лет. Почему так случилось, что всю свою жизнь я мучился чувством неполноценности, отсутствием уверенности в себе, сомнениями? Сегодня вечером я слушал вашу речь, где вы говорили о силе позитивного мышления, и хочу спросить, как мне обрести веру в себя».

«Необходимо сделать два шага, – ответил я. – Во-первых, важно определить, почему вы испытываете чувство бессилия. Для этого требуется самоанализ, и это займет какое-то время. Мы должны подходить к нашим эмоциональным расстройствам так же, как это делает врач, когда он с помощью своих инструментов старается обнаружить физические неполадки в организме. Этого нельзя сделать немедленно и уж, конечно, – в течение нашей короткой беседы сегодня. Чтобы достичь определенного результата, необходимо пройти курс лечения. Но чтобы помочь вам немедленно начать борьбу с этой болезнью, я дам вам рецепт, который сработает, если вы захотите им воспользоваться.

Когда вы пойдете сегодня вечером по улице, все время повторяйте определенные слова, которые я вам скажу. Повторяйте их перед тем, как лечь спать. А когда проснетесь завтра утром, повторите их трижды, прежде чем встанете. По дороге на важную деловую встречу повторите их еще три раза. Подойдите к этому с верой, и вы обретете достаточно силы и способности, чтобы справиться со своими трудностями. Далее, если захотите, мы можем проанализировать вашу основную проблему, но, что бы мы ни предпринимали относительно дальнейшего

ее решения, словесная формула, которую я собираюсь вам дать, может оказаться глобальным фактором в деле окончательного исцеления».

Далее я привожу утверждение, которое дал ему: «Все могу в укрепляющем меня (Иисусе) Христе» (Послание к Филиппийцам 4:13). Он не был знаком с этими словами, поэтому я написал их на карточке и заставил прочесть вслух три раза подряд.

«Ну вот, теперь следуйте этому предписанию, и я уверен, что все будет в порядке».

Он собрался с силами, молча постоял какое-то время, а затем с чувством сказал: «О'кей, доктор. О'кей».

Я смотрел, как он расправил плечи и скрылся в ночной темноте. Его фигура казалась трогательной, и тем не менее то, как он, уходя, держался, показывало, что вера уже начала воздействовать на его разум.

Впоследствии он сообщил, что эта простая формула «сотворила с ним чудо», и добавил: «Кажется невероятным, что несколько слов из Библии могли сделать для человека так много».

Позднее этот человек прошел курс обследования относительно причин его униженной позиции. Ее удалось искоренить с помощью научных консультаций и применения религиозной веры. Его научили веровать, дали определенные научно обоснованные инструкции, которым он должен был следовать (все это будет рассмотрено позднее в соответствующей главе). Постепенно он обрел чувство сильной, стабильной, разумной уверенности в себе. Он не переставал выражать свое изумление по поводу того, каким образом в жизни все потекло к нему, а не от него, как раньше. Его личность приобрела позитивный, а не негативный характер, так что стала не отталкивать успех, а наоборот, притягивать его. И теперь он обрел подлинную уверенность в собственных силах. Существуют различные причины, вызывающие ощущение неполноценности, и немаловажную роль в этом играют те корни, которые были пущены в детстве.

Один бизнесмен консультировался у меня относительно молодого человека из своей компании, которого он хотел продвинуть по службе. «Но ему, – объяснил он, – нельзя доверять важной секретной информации, и я очень сожалею об этом, так как в противном случае сделал бы его своим административным помощником. Он обладает необходимой квалификацией, но слишком много болтает и без всякой задней мысли разглашает дела исключительно личного или особо важного характера».

Проведя соответствующий анализ, я выяснил, что протеже бизнесмена «слишком много болтал» просто из-за ощущения своей неполноценности и, чтобы это как-то компенсировать, часто поддавался искушению выставить напоказ перед чужими людьми свою осведомленность.

Этот молодой человек был связан с людьми весьма преуспевающими, вместе учившимися в колледже и принадлежавшими к одному дружескому кругу. Он же воспитывался в очень бедной среде, не имел возможности учиться в колледже или быть членом какого-либо закрытого клуба. Поэтому он чувствовал себя ниже своих коллег по уровню образования и социальному происхождению. Для того чтобы самоутвердиться, стать вровень со своими коллегами по работе и поднять свою самооценку, его подсознание, которое всегда создает механизм компенсации, и обеспечило его средством для возвышения собственного «я».

По своей работе он находился в «святая святых» фирмы, сопровождал своего шефа на конференции, где встречался с влиятельными людьми и присутствовал при приватных беседах, посвященных важным вопросам. Его «внутренняя служба информации» сообщала достаточно сведений, чтобы в качестве награды доставить ему зависть и восхищение не имеющих доступа к такой информации коллег. Это помогало ему подняться в своих глазах и удовлетворить свое желание быть признанным.

Когда его начальник узнал о причинах присущего данной личности недостатка, он, будучи человеком доброжелательным и понимающим, указал молодому человеку на те благоприятные возможности в бизнесе, которых он может достичь благодаря своим способностям. Он также объяснил ему, как чувство неполноценности сделало его человеком, на которого

нельзя положиться в конфиденциальных делах. Этот момент самопознания в совокупности с искренним использованием методов веры и молитвы преобразили молодого человека и сделали его ценным приобретением для компании. Его реальные внутренние силы освободились и получили развитие.

Я могу, пожалуй, проиллюстрировать то, каким образом многие подростки приобретают комплекс неполноценности из-за навязанных им прозвищ.

В детстве я был очень тощим. Во мне было много энергии, я был неутомимым, физически здоровым и крепким, как гвоздь, но очень тощим. И это беспокоило меня, потому что я не хотел быть худым. Я хотел быть упитанным. Меня прозвали «скелетом», но я не желал, чтобы меня так называли. Я хотел, чтобы меня называли «толстяк». Я страстно желал быть крепким и грузным. Я делал все, чтобы стать толстым. Пил рыбий жир, поглощал чудовищное количество молочных коктейлей, съедал тысячи порций шоколадного мороженого с фруктами, сиропом, орехами и взбитыми сливками, несчетное число пирогов и пирожных, но это ничуть мне не помогало. Я оставался по-прежнему тощим, и по ночам, лежа в постели, все время думал об этом и страшно переживал. Я продолжал попытки нарастить вес почти до тридцати лет, после чего неожиданно растолстел! Я стал трещать по швам. И тогда я почувствовал свою значимость, поскольку стал таким толстым, что, наконец, вынужден был сбросить двадцать килограммов и делал это почти с таким же рвением, с каким раньше их добивался, чтобы обрести респектабельные габариты.

Ко всему прочему (для заключения этого личного анализа, который даю единственно потому, что он может помочь другим, продемонстрировав, как этот комплекс возникает) я был еще и сыном священника, и мне постоянно об этом напоминали. Все вокруг могли делать все что угодно, но стоило мне позволить себе хотя бы малейшее нарушение, как тут же раздавалось: «О, как ты можешь, ты же сын священника!» Поэтому я не хотел быть сыном священника, так как предполагалось, что сыновья священников должны быть хорошими, пай-мальчиками. А я хотел пользоваться славой разбитного малого. Возможно, именно по этой причине сыновья священников приобретают репутацию несколько неуживчивых детей из-за их бунта против необходимости нести все время знамя церковных добродетелей. И я поклялся, что единственное, чего я никогда не сделаю, так это не стану священником.

Кроме того, я вышел из семьи, практически каждый член которой являлся олицетворением общественного мнения, публичным оратором, и эта роль была последней, которую я хотел бы исполнять. Мои родные имели обыкновение заставлять меня вставать и держать речь перед публикой, в то время как я до смерти этого боялся, эта роль вселяла в меня даже ужас. Все это было много лет назад, но отголосок той боли слышится до сих пор, когда я поднимаюсь на трибуну. В таких случаях я вынужден прибегать ко всем известным мне средствам, чтобы обрести уверенность, черпая ее в тех внутренних силах, которые Господь по доброте своей даровал мне.

Я нашел решение этой проблемы в простых истинах веры, которым учит Библия. Эти библейские принципы научно обоснованы и разумны и могут исцелить любую личность от мучений, вызванных комплексом неполноценности. Их использование дает возможность страдальцу найти и высвободить те силы, которые сдерживались чувством неадекватности относительно окружающего мира.

Источники возникновения комплекса неполноценности, лишающего нашу личность присущей ей энергии, имеют следующее происхождение. Это либо какое-нибудь эмоциональное насилие, которому мы подвергались в детстве, либо последствия влияния каких-то внешних обстоятельств, либо что-то совершенное нами самими. Такая травма поднимается из туманного прошлого, притаившегося в глубоких уголках нашего сознания.

Возможно, у вас был старший брат, считавшийся блестящим учеником. У него были только самые высокие отметки, а у вас весьма посредственные, и вам казалось, что так будет

всегда. Поэтому вы решили, что никогда не преуспеете в жизни так, как ваш брат. Он получал высшие отметки, а вы посредственные, поэтому у вас были основания считать, что вам предназначено быть середнячком всю свою жизнь. Очевидно, вам никогда не приходила в голову мысль о том, что некоторые из тех, кто не получал высших баллов в школе, впоследствии добивались огромных успехов. Одни лишь прекрасные отметки в колледже не сделают учащегося величайшим человеком Соединенных Штатов, потому что, возможно, эти баллы перестанут иметь значение сразу же после получения им аттестата зрелости. А тот учащийся, который получал в школе только посредственные отметки, пойдет дальше и добьется реальных блестящих успехов в жизни.

Величайшим чудом, устраняющим комплекс неполноценности, который другими словами можно назвать глубокой внутренней неуверенностью, является наполнение вашего разума реальной верой. Выработайте глубокую веру в Бога, и тогда вы поверите также и в себя.

Обретение динамичной веры осуществляется с помощью молитвы, – многократной молитвы, чтения и ментального впитывания Библии, а также применения на практике молитвенной методики. В следующей главе я предлагаю конкретную формулу молитвы, но уже здесь я хочу указать на то, что тот тип молитвы, который обеспечивает качество веры, требуемое для устранения чувства неполноценности, имеет конкретный характер. Бегло, формально и небрежно прочитанная молитва не имеет достаточного эффекта.

У одной красивой негритянки, поварихи в доме моих друзей в Техасе, спросили, как ей удается столь мастерски справляться со своими бедами. Она ответила, что обычные проблемы можно утрясать с помощью обычных молитв, но, когда «приходит большая беда, требуется большая молитва».

Одним из моих самых вдохновляющих друзей был покойный Харлоу Б. Эндрюс из Сиракуз в штате Нью-Йорк – один из лучших бизнесменов и компетентнейший из тех духовных экспертов, каких я когда-либо знал. Он говорил, что беда большинства молитв заключается в том, что они недостаточно «большие». «Чтобы обрести веру, – говорил он, – учитесь молиться большими молитвами. Бог будет оценивать вас в соответствии с размерами ваших молитв». Несомненно, он был прав, так как в Священном Писании говорится: «По вере вашей да будет вам» (Евангелие от Матфея 9:29). Так что чем крупнее проблема, тем большей должна быть молитва.

Роланд Гайес, певец, процитировал мне своего деда – человека, образование которого не шло ни в какое сравнение с образованием его внука, но природная мудрость которого была исполнена глубокой логики. Вот его слова: «Проблема с большинством молитв состоит в том, что они не впитываются внутрь». Направьте свои молитвы в глубь ваших сомнений, страхов, ощущений неполноценности. Молитесь истово, подолгу, чтобы эти молитвы «впитались» в ваше существо и вы наполнились мощной и жизнестойкой верой.

Идите к компетентному духовному советчику, и пусть он научит вас, как обрести веру. Способность овладеть верой и с выгодой использовать ее для высвобождения внутренних сил требует определенных навыков и, подобно любому другому навыку, для достижения совершенства должна быть изучена и испробована на практике.

В заключительной части этой главы даются десять рекомендаций для преодоления вашего комплекса неполноценности и выработки веры. Усердно следуйте этим правилам, и они помогут вам выработать чувство уверенности в себе, устранить комплекс неполноценности, даже если он глубоко внедрился в подсознание.

Однако здесь я хочу указать на то, что при выработке чувства уверенности в себе очень эффективной будет практика самовнушения. Если вашим разумом владеют мысли о неполноценности и несоответствии, то это, конечно, происходит в силу того факта, что такие идеи доминировали в вашем образе мышления на протяжении длительного периода времени. Вам нужно перестроиться в вашем мышлении, неустанно внушая себе мысли, направленные на

воспитание чувства уверенности в себе. В повседневной суете и занятости, если вы настроены на «перевоспитание» своего разума и перестройку его в «фабрику» по выработке энергии, вам потребуется тренировка мышления. Но даже в сутолоке ваших повседневных дел можно внедрить в сознание мысли об уверенности в себе. Позвольте мне рассказать вам о человеке, проделавшем это с использованием одного уникального метода.

Однажды морозным зимним утром он позвонил мне в отель в Мид-Вестерн Сити, чтобы отвезти меня в другой город, находящийся за тридцать пять миль, и заключить там договор на чтение лекций. Мы сели в его машину и рванули вперед на довольно большой скорости для такой скользкой дороги. Он ехал быстрее, чем я находил это разумным, и я напомнил ему, что у нас масса времени, и предложил смотреть на вещи проще.

«Пусть моя езда вас не волнует, – ответил он. – Я был вечно полон всякого рода опасений, но покончил с ними. Я боялся всего. Боялся ездить на автомобиле и летать на самолете, а если кто-нибудь из членов моей семьи уходил из дому, я волновался, пока он не возвращался. У меня всегда было такое чувство, что вот-вот что-нибудь случится, и это превращало мою жизнь в сплошное мучение. Я страдал от комплекса неполноценности и недостатка уверенности в себе. Это состояние разума отражалось на моем бизнесе, и дела мои оставляли желать лучшего. И вот у меня внезапно возник в голове великолепный план, который вышиб все эти опасения из моего разума, и теперь я живу с чувством уверенности не только в себе, но и в жизни в целом».

Вот каким был его «великолепный план». Он указал мне на два зажима, прикрепленных на приборной доске автомобиля, как раз под ветровым стеклом, и, потянувшись к бардачку, вытащил оттуда пачку карточек небольшого размера. Выбрав одну из них, он всунул ее под зажимы. Там было написано: «Если вы будете иметь веру… ничего не будет невозможного для вас» (Евангелие от Матфея 17:20). Затем он вытащил эту карточку, быстро и со знанием дела перетасовал пачку одной рукой, другой, держась за руль, выбрал следующую и подсунул ее под зажимы. На ней было написано: «Если Бог за нас, кто против нас?» (Послание к Римлянам 8:31).

«Я разъездной торговый агент, – пояснил он, – и весь день напролет сижу за рулем, объезжая потребителей своих товаров. Я обнаружил, что, когда человек едет в машине, у него в голове вертятся всякие мысли. Если образ его мышления негативный, то в течение дня он прокрутит в уме массу негативных мыслей, и это, разумеется, плохо для него. Это со мной и происходило. Я разъезжал целый день по звонкам, исполненный страха и предчувствий всяких неудач. Между прочим, это и явилось одной из причин того, что мой бизнес пришел в упадок. Но с тех пор, как я стал использовать эти карточки в процессе езды и запоминать их наизусть, я научился думать иначе. Прежние страхи, которые мешали мне буквально во всем, исчезли, и вместо мыслей о неудачах и бесполезности моих усилий я обрел другие, укрепляющие меня в вере и мужестве. Поистине удивительно, насколько этот метод изменил меня. Он помог и в моем бизнесе, ибо как может торговый агент произвести распродажу, если он подъезжает к двери потребителя, думая о том, что не сможет ничего продать?»

Этот метод, используемый моим другом, я считаю очень мудрым. Наполняя разум утверждениями о присутствии, поддержке и помощи Бога, он, в сущности, изменил процесс своего мышления, положил конец доминировавшему долгое время в его подсознании чувству незащищенности, и в результате освободились его потенциальные силы.

Он выработал в себе вместо чувства опасения чувство безопасности и сделал его образом своего мышления. Если мы в своих мыслях будем постоянно сосредоточивать внимание на ожидании чего-то страшного, что может случиться, то результатом будет постоянное чувство незащищенности. И что еще хуже, возникнет тенденция создавать с помощью силы мышления условия для реализации этих опасений. Этот торговый агент фактически создал позитивные результаты посредством жизнеутверждающих мыслей о мужестве и уверенности в себе,

помещая перед своими глазами карточки на стекле автомобиля. Его внутренние силы, до того странным образом сдерживаемые психологическим чувством поражения, теперь, получив стимул в позиции созидания, свободно заполняют все его существо.

Ясно, что недостаток уверенности в себе является одной из величайших проблем, занимающих сегодня людей. В одном из университетов на занятиях по психологии было проведено исследование, в котором приняли участие шестьсот студентов. Их попросили назвать самую трудную личную проблему. Шестьдесят пять процентов опрошенных назвали недостаток уверенности в себе. Это позволяет допустить, что столь же высокая цифра характерна и для всего населения в целом. Вы можете повсюду встретить людей с глубоко сидящим чувством страха, отступающих перед требованиями жизни, страдающих от глубокого чувства своей никчемности и незащищенности, сомневающихся в собственных силах. В глубине души они не доверяют своей способности брать на себя какую-либо ответственность или пользоваться благоприятными возможностями. Они всегда охвачены смутным страхом, что что-то идет не совсем правильно. Они не верят в то, что та личность, которой они хотят быть, находится в них самих, и поэтому довольствуются гораздо меньшим, чем могли бы уметь. Тысячи людей проползают по жизни на четвереньках, подавленные и полные страха. И в большинстве случаев такое расходование сил совершенно неоправданно.

Удары судьбы, нагромождение трудностей, растущий ком проблем высасывают энергию и оставляют вас выдохшимися и разбитыми. В такой ситуации реальный объем вашей энергии часто оказывается невостребованным, и человек поддается ничем не оправданному разочарованию. Жизненно необходимой является переоценка ваших качеств как личности. Если это будет сделано с позиции разума, то такая оценка убедит вас в том, что вы в гораздо меньшей степени проиграли, чем думаете.

Например, у меня консультировался мужчина пятидесяти двух лет. Он пребывал в состоянии величайшего уныния и крайнего отчаяния. Как он сказал, «с ним все кончено». Он сообщил мне, что все, что он создавал в течение своей жизни, сметено с лица земли.

«Все?» – спросил я.

«Все, – повторил он устало и обреченно. – У меня вообще ничего не осталось. Все потеряно. Никакой надежды, и я слишком стар, чтобы начинать все сначала. Я утратил всякую веру».

Естественно, я почувствовал к нему сочувствие, но было очевидно, что его главной проблемой было то, что мрачные тени безнадежности заполнили его разум и обесцветили перспективу, исказив ее. Заслоненные этим искаженным образом мышления, его истинные силы отступили, оставив его в состоянии бессилия.

«Ну что ж, – сказал я, – давайте-ка возьмем лист бумаги и запишем те ценности, которые вы утратили».

«Бесполезно, – вздохнул он. – У меня не осталось ни единой. Я думал, что уже сказал вам об этом». Тогда я сказал: «Ничего, давайте просто посмотрим». А затем спросил: «Ваша жена все еще с вами?»

«Ну конечно, и она превосходная жена. Мы женаты уже тридцать лет. Она никогда не бросила бы меня, как бы плохи ни были мои дела».

«Хорошо, давайте это запишем: ваша жена все еще с вами и никогда вас не оставит, что бы там ни случилось. Как насчет детей? У вас есть дети?»

«Да, – ответил он. – Трое, и они чудесные дети. Я был тронут, когда они подошли ко мне и сказали: «Папа, мы любим тебя и мы на твоей стороне».

«Ну что ж, – сказал я, – тогда под номером два запишем: трое детей, которые любят вас и будут на вашей стороне. А друзья у вас есть?»

«Да, – сказал он. – У меня действительно есть несколько прекрасных друзей. Должен признаться, что они очень порядочные люди. Они заходили ко мне и говорили, что хотели бы помочь. Но что они могут сделать? Они ничего не могут сделать для меня».

«Вот и номер три – у вас есть несколько друзей, которые хотели бы помочь вам и которые относятся к вам с уважением. Как с вашей совестью? Вы совершили что-нибудь бесчестное?»

«С моей совестью все в порядке, – ответил он. – Я всегда старался поступать порядочно, и моя совесть чиста».

«Хорошо, – заметил я, – запишем это под номером четыре: чистая совесть. Как у вас со здоровьем?»

«Со здоровьем все в порядке, – ответил он. – Я очень редко болел и полагаю, что и сейчас нахожусь в прекрасной физической форме».

«Итак, запишем под номером пять: хорошее физическое здоровье. Что вы скажете о Соединенных Штатах? Считаете ли вы, что это страна бизнеса и благоприятных возможностей?»

«Да, – сказал он. – Это единственная страна в мире, где я хотел бы жить».

«Это будет номером шесть: вы живете в Соединенных Штатах, стране благоприятных возможностей, и вы рады, что живете здесь». Затем я спросил: «А как насчет ваших религиозных убеждений? Вы верите в Бога и в то, что Бог поможет вам?»

«Да, – ответил он. – Не думаю, что я смог бы пройти через все это вообще, если бы не получил некоторой помощи от Бога».

«А теперь, – сказал я, – давайте перечислим, что мы здесь записали в актив:

1. Прекрасная жена – женаты тридцать лет.
2. Трое преданных детей, готовых за вас постоять.
3. Друзья, которые могут вам помочь и которые вас уважают.
4. Чистая совесть – вам нечего стыдиться.
5. Хорошее физическое здоровье.
6. Живете в Соединенных Штатах – величайшей стране мира.
7. Верите в Бога».

Я протянул ему лист с записью.

«Взгляните на это. Полагаю, у вас достаточно солидные активы. А я-то думал, судя по вашим словам, что все потеряно».

Он смущенно улыбнулся. «Похоже, я не подумал об этих вещах. Я никогда не смотрел на это с такой позиции. Возможно, все не так уж плохо, – сказал он задумчиво. – Может, я могу еще начать все заново, если сумею обрести некоторую уверенность в себе, почувствовать в себе некоторую силу».

Да, он обрел ее, и он начал все сначала. Но он смог это сделать только после того, как изменил свою точку зрения, свою внутреннюю позицию. Вера прогнала его сомнения и дала ему более чем достаточно силы, чтобы преодолеть все трудности, корни которых были в нем самом.

Этот случай иллюстрирует сокровенную истину, выраженную в очень важном утверждении, сделанном известным психиатром, доктором Карлом Меннингером: «Позиции важнее фактов». Эти слова стоит повторять до тех пор, пока их истина не дойдет до вас. Любое стоящее перед нами препятствие, каким бы оно ни казалось трудным и даже непреодолимым, не является столь же важным, как наше отношение к нему. То, что вы думаете о данном препятствии, может сокрушить вас еще до того, как вы что-либо предпримете в этом направлении. Вы можете позволить тому или иному препятствию сокрушить вас прежде, чем приступите к реальному его преодолению. С другой стороны, уверенный и исполненный оптимизма образ мышления может изменить или вообще устранить это препятствие.

Я знаю одного человека, приносящего своей компании огромные прибыли не за счет каких-то необычайных способностей, а потому, что у него образ мышления победителя. Случается, что его подчиненные высказывают свою точку зрения, зараженную пессимизмом. В таких случаях он использует то, что сам называет методом «вакуумной очистки». То есть он с помощью ряда вопросов «выкачивает всю накопившуюся дрянь» из их разума, вытаскивает на свет божий их негативное отношение. Затем спокойно выдвигает позитивные идеи относительно возникшего вопроса и делает это, пока у них не сформируется новое отношение к данной концепции.

Его подчиненные отмечают, что часто после того, как он их «обработает», у них появляются какие-то новые идеи. Все дело в позиции убежденности, а не в каких-либо объективных факторах. Жертва комплекса неполноценности видит все факты через призму обесцвеченной позиции. Секрет коррекции состоит просто в выработке нормальной точки зрения, которая всегда клонится в позитивную сторону.

Поэтому, если вы чувствуете, что терпите поражение и утратили уверенность в своей способности победить, сядьте, возьмите лист бумаги и составьте список не тех фактов, которые говорят против вас, а тех, которые склоняются в вашу пользу. Если вы, я или кто-либо еще постоянно думает о силах, которые, как нам кажется, действуют против нас, то они покажутся нам намного больше, чем это есть на самом деле. Но если, наоборот, вы будете мысленно представлять, утверждать и укреплять в своем разуме позитивные моменты и постоянно думать о них, усиливая их до высшей степени, то вы выберетесь из любого затруднения, независимо от его происхождения. Ваши внутренние силы окрепнут и с Божьей помощью приведут вас к победе.

Одной из самых мощных концепций, являющейся поистине лекарством от недостатка уверенности, становится мысль о том, что Бог действительно с вами и помогает вам. Это одно из простейших положений религии, а именно, что всемогущий Бог будет поддерживать вас, помогать и следить за вашими делами. Ни одна идея не оказывает такого мощного воздействия при выработке уверенности в себе, как это простое убеждение, когда используешь его на практике. А для этого просто утверждайте: Бог со мной; Бог помогает мне; Бог направляет меня. Уделяйте ежедневно несколько минут зримому представлению Его присутствия. Затем постарайтесь поверить в это. Занимайтесь своим делом с уверенностью в том, что сделанные вами утверждения и созданные перед мысленным взором образы истинны. Утверждайте это, верьте в это – и это обретет форму реальности. Высвобожденная в результате этого процесса энергия повергнет вас в изумление.

Чувство уверенности зависит от характера мыслей, привычно заполняющих ваш разум. Вы думаете о поражении – и вас будет направлять это негативное чувство. Но если вы натренируетесь мыслить как человек, уверенный в себе, и такой образ мышления станет для вас привычным, то тем самым выработаете в себе такое сильное чувство компетенции, что, независимо от возникающих на вашем пути трудностей, окажетесь способными их преодолеть. Чувство уверенности фактически стимулирует нарастающую силу. Однажды Бэзил Кинг сказал: «Проявите смелость, и вам на помощь придут могущественные силы». Опыт подтверждает эту истину. Вы ощутите, как эти могущественные силы помогают вам по мере того, как все возрастающая вера перестраивает вашу жизненную позицию.

Эмерсон изрек потрясающую истину: «Завоевывает тот, кто верит, что сможет сделать это». И добавил: «Делайте то, чего страшитесь, и тогда страх будет обречен на смерть». Тренируйте уверенность и веру, и ваши страхи и неуверенность в себе вскоре потеряют над вами власть.

Однажды, когда Джексон Каменная Стена планировал смелую атаку, один из его генералов с опаской начал возражать: «Боюсь, как бы…» или «Боюсь, что…» И тогда, положив

руку на плечо своего робкого подчиненного, Джексон сказал: «Генерал, никогда не принимайте советов от своих страхов».

Секрет в том, чтобы наполнить ваш разум мыслями, придающими веры, уверенности и убежденности. Это пересилит все мысли, полные сомнений, и недостаток уверенности в себе. Одному человеку, на протяжении длительного времени находившемуся во власти опасений и страхов, я посоветовал прочесть Библию, подчеркивая красным карандашом каждое изречение, содержащее слова о мужестве и уверенности. Он также должен был заучить их наизусть, наполнив свой разум самыми здоровыми, счастливыми и созидающими мыслями на свете. Эти динамичные мысли изменили его, превратив из раболепного отчаявшегося человека в личность непреодолимой силы. За несколько недель с ним произошло удивительное перевоплощение. Из почти полностью подавленного человека он превратился в уверенную, исполненную вдохновения личность. И сейчас он полон мужества и личного обаяния. Он выработал уверенность в себе и восстановил собственные силы путем простого процесса перестройки своего мышления.

Подведем итог – что вы можете сделать *сейчас*, чтобы выработать уверенность в себе? Ниже я привожу десять простых действенных правил по преодолению комплекса неполноценности и обучению вере. Тысячи людей пользовались этими правилами, добиваясь успешных результатов. Проработайте эту программу, и вы также обретете уверенность в своих силах и новое чувство собственной силы.

1. Сформулируйте в мыслях и четко отпечатайте в разуме картину своего преуспеяния. Цепко держитесь за нее. Не позволяйте ей поблекнуть. Ваш разум будет находить пути ее реализации. Никогда не думайте о себе, как о неудачнике, и не сомневайтесь в реальности созданного в мыслях образа. Это самое опасное, так как разум всегда старается реализовать то, что в нем запечатлено. Поэтому *всегда* рисуйте «успех», независимо от того, насколько плохи, по вашему мнению, дела в данный момент.

2. Когда бы в ваш разум ни попала негативная мысль, касающаяся ваших личных возможностей, противопоставьте ей позитивную, способную ее победить.

3. Не выстраивайте в своем воображении препятствий. Умаляйте каждое так называемое препятствие. Сводите его до минимума. Проблемы следует изучить и эффективно проработать, чтобы устранить, но на них следует смотреть только как на таковые; их ни в коем случае нельзя раздувать с помощью негативных мыслей, исполненных опасений и страха.

4. Не поддавайтесь благоговейному страху перед другими людьми и не старайтесь им подражать. Никто не может знать ваше дело лучше, чем ВЫ САМИ. Не забывайте также, что большинство людей, несмотря на свой уверенный вид и манеру поведения, часто так же боязливы, как и вы, и сомневаются в своих силах.

5. Десять раз в течение дня повторяйте эти динамичные слова: «Если Бог *за* нас, кто *против* нас?» (Послание к Римлянам 8:31). Приостановите чтение книги и повторите вышеприведенные слова СЕЙЧАС – медленно и убежденно.

6. Найдите компетентного консультанта, который поможет вам понять, почему вы делаете то, что вы делаете. Узнайте происхождение вашей уничтоженности и чувства недоверия к себе, которые часто закладываются с детства. Познание себя приводит к исцелению.

7. Десять раз в течение дня повторяйте следующее утверждение, желательно вслух: «Все могу в укрепляющем меня (Иисусе) Христе» (Послание к Филиппийцам 4:13). Повторите эти слова СЕЙЧАС. Это магическое утверждение является самым мощным на Земле противоядием мыслям о собственной неполноценности.

8. Дайте истинную оценку собственным способностям, а затем поднимите ее на 10 процентов вверх. Не нужно становится самовлюбленным человеком, нужно просто развить в себе чувство самоуважения. Поверьте в собственные, Богом освобожденные силы.

9. Положитесь на Божью милость. Делая это, просто утверждайте: «Я в Божьих руках». Затем поверьте в то, что вы СЕЙЧАС получаете всю необходимую вам силу. Почувствуйте, как она вливается в вас. Утверждайте, что «Царство Божие внутри вас есть» (Евангелие от Луки 17:21) в виде силы, отвечающей требованиям жизни.

10. Напоминайте себе, что Бог с вами и ничто не сможет сокрушить вас. Поверьте, что вы *сейчас* ПОЛУЧАЕТЕ от Него силу.

Глава 2
Спокойный разум вырабатывает силу

Во время завтрака в столовой отеля я и еще двое мужчин беседовали о том, кто как спал прошлой ночью, – поистине важная тема. Один из присутствующих жаловался, что провел бессонную ночь. Он все время ворочался с боку на бок и дошел до той же степени изнеможения, с которой ложился спать. «Думаю, мне лучше перестать слушать новости перед сном, – резюмировал он. – Вчера вечером я включил приемник и наслушался всякой всячины». Так именно и сказал: «Наслушался всякой всячины». Нет ничего удивительного, что он провел беспокойную ночь. «А может быть, это от кофе, который я выпил перед сном», – задумчиво добавил он.

Другой сотрапезник бодро сказал: «Что касается меня, то я спал прекрасно. Все интересующие меня новости я узнал из вечерней газеты и утренней радиопередачи и имел возможность переварить их еще до того, как отправился спать. И конечно же, – продолжал он, – я применил свою схему для сна, которая никогда не подводит».

Я попросил его рассказать об этой схеме, и он объяснил ее следующим образом: «Когда я был еще мальчишкой, мой отец, фермер, имел привычку собирать перед сном всю семью в общей комнате и читать выдержки из Библии. Я и сейчас словно слышу его голос. Вообще, всякий раз, когда я слышу те стихи из Библии, мне кажется, что их произносит мой отец. После молитвы я поднимался в свою спальню и засыпал сном праведника. Но, покинув отчий дом, я забросил и чтение Библии, и привычку молиться.

Должен признаться, что за много лет я лишь один раз молился, – когда попал в пробку на дороге. Но несколько месяцев тому назад мы с женой, оказавшись под бременем многочисленных сложных проблем, решили попробовать вернуться к этой традиции. И это оказалось очень полезной практикой. Так что теперь мы каждый вечер, перед тем как лечь спать, вместе читаем Библию и молимся. Не знаю, что особенное в этом заключено, но я стал спать лучше, а наши проблемы мало-помалу утряслись. В сущности, я считаю это настолько полезным, что, даже находясь в пути, как, например, сейчас, я все равно читаю Библию и молюсь. Прошлой ночью я лег в постель и прочел 22-й Псалом. Я прочел его вслух, и это принесло мне огромную пользу».

Он повернулся к своему соседу по столу и сказал: «Я не ложусь спать, набитый всякой всячиной. Я засыпаю с умиротворенным разумом».

Итак, вот вам два загадочных образа – «набитый всякой всячиной» и «с умиротворенным разумом». Какую из них вы бы выбрали?

Суть же этой загадки заключается в изменении внутренней позиции. Человек должен научиться жить на иной мыслительной основе, и даже если изменение образа мышления требует определенного усилия, то это сделать гораздо легче, чем продолжать жить по-прежнему. Жить в напряжении трудно. Жизнь же в состоянии внутреннего спокойствия, гармонии и без стрессов является самым простым образом существования. Для обретения ментального спокойствия требуется сделать усилие, направленное на перестройку вашего мышления на свободную позицию принятия Божьего дара умиротворения.

В качестве примера обретения свободной позиции и, следовательно, умиротворения я всегда приводил случай, который произошел в одном из городов, где я однажды вечером читал лекцию. Перед тем как подняться на сцену, я сидел за кулисами, пробегая глазами свою речь, когда ко мне приблизился мужчина, изъявивший желание поговорить со мной о его личной проблеме.

Я сказал ему, что в данный момент это невозможно, поскольку мне сейчас пора уже подниматься на сцену, где меня должны представить аудитории, и попросил его подождать. Во

время своего выступления я мельком видел, как он взволнованно шагает взад-вперед за кулисами, но после лекции его там уже не оказалось. Однако он оставил мне свою визитную карточку, из которой я узнал, что этот человек был весьма влиятельной фигурой в том городе.

Возвращаясь в свой отель, я все еще испытывал беспокойство относительно этого незнакомца и, несмотря на то, что было уже довольно поздно, решил ему позвонить. Он был удивлен моему звонку и объяснил, что не стал ждать, поскольку было ясно, что я очень занят. «Я просто хотел, чтобы вы помолились со мной, – сказал он. – Я подумал, что, если бы вы помолились со мной, возможно, я смог бы немного успокоиться».

«Ничто не мешает нам помолиться вместе прямо сейчас по телефону», – сказал я.

Несколько удивленный, он ответил: «Я никогда не слышал, чтобы молились по телефону».

«Почему бы и нет? – сказал я. – Телефон – это всего лишь устройство для общения. Вы находитесь в нескольких кварталах от меня, но с помощью телефонной связи мы вместе. Кроме того, Господь с каждым из нас. Он на обоих концах этой линии связи, а также в промежутке между ними. Он с вами, и Он со мной».

«Хорошо, – согласился он. – Я хотел бы, чтобы вы помолились за меня».

Итак, я закрыл глаза и помолился за этого человека по телефону, и молился так, как если бы мы находились в одной комнате. Он слышал меня, и Господь слышал тоже. Закончив, я предложил: «А вы не хотите помолиться?» Ответа на последовало. Затем я услышал на другом конце провода рыдания, а потом сдавленный голос произнес: «Я не могу говорить».

«Хорошо, поплачьте пару минут, а затем помолитесь, – сказал я. – Просто поведайте Господу все, что вас тревожит. Я полагаю, это частная линия связи, а если нет и кто-нибудь прослушивает ее, то и это не имеет значения. Для постороннего человека мы просто два голоса. Никто не знает, что это вы и я».

Подбодренный таким образом, он начал молиться, сначала с некоторыми признаками сомнения, а затем все более и более импульсивно изливал свою душу. Она изнемогала от ненависти, разочарования, неудач – всего вместе. Под конец тон его голоса был уже жалобным. «Дорогой Иисус, это большая наглость с моей стороны просить Тебя сделать для меня что-нибудь, поскольку я никогда ничего не делал для Тебя. Я думаю, Ты знаешь, какой я незначительный человек, даже несмотря на то, что занимаю видное положение. Дорогой Иисус, я болен от всего этого. Пожалуйста, помоги мне».

Затем и я помолился опять и попросил Господа ответить на его молитву, а потом сказал: «Господи, там, на другом конце телефонного провода, возложи руку Свою на моего друга и дай ему спокойствие. Помоги ему сейчас смириться и принять Твой дар умиротворения». После этого я замолчал и последовала длительная пауза. Я никогда не забуду тон голоса моего собеседника, когда он сказал: «Я навсегда запомню этот случай и хочу, чтобы вы знали, что сейчас впервые за многие месяцы я чувствую внутреннее очищение, счастье и покой».

Этот человек использовал простой метод для умиротворения разума. Он освободил свой разум и получил душевный мир как Божий дар.

Как сказал один врач: «У многих из моих пациентов нет в организме никаких нарушений, кроме их мыслей. Поэтому у меня есть один любимый рецепт, который я прописываю некоторым своим больным. Но это не такой рецепт, который можно предъявить в аптеке. Это стих из Библии: Послание к Римлянам, 12:2. Я не пишу его для моих пациентов. Я заставляю их найти его и прочесть: «… преобразуйтесь обновлением ума вашего…» Для того чтобы стать счастливее и здоровее, им необходимо обновить свой разум, то есть изменить образ мыслей. Принимая «внутрь» это «лекарство», они действительно обретают умиротворение разума. А это помогает поддерживать здоровье и хорошее настроение».

Основным методом выработки умиротворения разума является постоянная практика очищения последнего. Этому будет уделено особое внимание в другой главе, но я упоминаю это

здесь для того, чтобы подчеркнуть важность частного ментального катарсиса. Я рекомендую очищение разума, по крайней мере, два раза в день, а в случае необходимости – и чаще. Обязательно практикуйте очищение своего разума от страхов, ненависти, безнадежности, сожалений и чувства вины. Уже сам факт, что вы сознательно делаете это усилие для очищения своего разума, дает определенное облегчения. Разве вам не приходилось испытывать чувство облегчения, когда у вас появлялась возможность излить кому-нибудь, заслуживающему доверия, свои тревоги и заботы, которые тяжким грузом лежат на сердце? Как пастор я часто наблюдал, насколько большое значение имеет для людей возможность искренне и конфиденциально поведать кому-нибудь все, что тревожит их умы.

Как-то я проводил церковную службу на корабле *«Ларлайн»* во время своей недавней поездки в Гонолулу. По ходу речи я предложил людям, у которых разум был наполнен беспокойными мыслями, пойти на корму корабля и мысленно вытащить каждую беспокойную мысль из головы, бросить ее за борт и смотреть, как она исчезает в кильватерной струе за кормой. Такое предложение может показаться почти детской забавой, но в тот же день, чуть позже, ко мне подошел какой-то человек и сказал: «Я сделал, как вы советовали, и был удивлен тому чувству облегчения, которое мне это принесло. Я собираюсь, – сказал он, – каждый вечер на закате солнца совершать такую прогулку и сбрасывать свои тревоги за борт до тех пор, пока не выработаю психологию полного их отвержения моим сознанием. Каждый день я буду наблюдать, как они исчезают в огромном океане времени. Разве в Библии не говорится о том, чтобы мы «забывали все то, что уже позади?»

Человек, которому помог мой совет, не был слабохарактерным сентиментальным нытиком. Наоборот, это была личность с необыкновенно широким размахом, выдающийся лидер в своей области.

Конечно, очищения разума недостаточно. Едва разум освобождается от чего-то одного, его тут же заполняет что-то другое. Разум не может долго оставаться пустым. Вы не можете жить с не наполненным ничем разумом. Я допускаю, что некоторые люди, по крайней мере, так им кажется, совершают этот подвиг, но вообще-то необходимо заново заполнить разум, в противном случае старые негативные мысли, от которых вы только что избавились, змеей вползут обратно.

Чтобы это предотвратить, немедленно начинайте наполнять свой разум созидательными и здоровыми мыслями. И тогда, если прежние страхи, ненависть и беспокойство, которые докучали вам так долго, сделают попытку возвратиться, они найдут на двери вашего разума табличку «Занято». Возможно, они начнут бороться за свое место, так как, прожив в вашем разуме столько времени, они чувствуют себя здесь как дома. Но новые и здоровые мысли, которые вы впустили по доброй воле, теперь стали сильнее и укрепились и, следовательно, способны дать им отпор. Вскоре старые мысли отступят и оставят вас в покое, и вы будете постоянно наслаждаться умиротворенным состоянием своего разума.

В течение дня, во время перерывов, практикуйте тщательно отобранные умиротворяющие мысли. Пусть через ваш разум проходят картины наиболее спокойных сцен, свидетелями которых вы когда-то были: например, какая-нибудь живописная поляна, наполненная тишиной вечерних сумерек, когда тени удлиняются, а солнце уходит на покой. Или вспомните серебристый свет луны, скользящий по речной ряби, или морскую волну, плавно и мягко набегающую на песчаный берег. Такие умиротворяющие мысленные картины будут воздействовать на ваш разум как целительный бальзам. Так что время от времени в течение дня находите возможность медленно прокрутить в своем разуме этот кинофильм умиротворения.

Практикуйте метод внушения мыслей с помощью артикуляции, то есть повторяйте вслух какие-нибудь успокаивающие слова. Слова обладают огромной силой внушения, и в каждом сказанном слове содержится исцеление. Произнесите ряд панических слов, и ваш разум немедленно придет в расхлябанное состояние нервозности. Возможно, вы даже почувствуете внезап-

ную слабость в желудке, которая окажет воздействие на весь ваш физиологический механизм. И наоборот, если вы произнесете спокойные, миролюбивые слова, ваш разум отреагирует соответствующим образом. Используйте, например, слово «спокойствие». Повторите его медленно несколько раз. *Спокойствие* – это одно из самых красивых и мелодичных слов, и, произнося его вслух, вы одним этим можете вызвать состояние внутреннего покоя.

Другим исцеляющим словом является «безмятежность». Произнося это слово, воображайте картину безмятежности. Медленно повторяйте его в таком настроении, которое отражает его сущность. Есть и другие, подобные этим, слова, которые обладают целительной силой, если их использовать вышеописанным образом.

Полезно также использовать строки из стихов или отрывки из Святого Писания. Один мой знакомый, который добился значительного умиротворения разума, имеет привычку записывать на карточки отдельные цитаты, выражающие умиротворение. Он всегда носит одну из этих карточек в своем бумажнике, частенько перечитывая ее, пока каждая цитата полностью не отпечатается в его памяти. Он говорит, что каждая такая строка, погрузившись в его подсознание, «смазывает» его разум спокойствием. Концепция умиротворенности является действительно елеем для обеспокоенных мыслей. Вот одна из используемых им цитат, взятая у какого-то мистика XVI века: «Пусть ничто не тревожит вас. Пусть ничто не пугает вас. Все проходит, кроме Бога. Один только Бог имеет значение».

Слова Библии имеют необыкновенно сильную лечебную ценность. Погрузите их в свой разум, дайте им «раствориться» в сознании, и они разольются целительным бальзамом по всей вашей ментальной структуре. Это один из самых простых с точки зрения выполнения процессов, а также и один из самых эффективных, если говорить о приобретении умиротворенности разума.

Один торговый агент рассказал мне об инциденте, имевшем место в одном из номеров отеля «Мид-Вестерн». Он был членом группы бизнесменов, прибывших на конференцию. Один из участников находился в очень раздраженном состоянии. Он был очень взвинчен, все время вступал в спор, быстро выходил из себя. Все присутствующие хорошо его знали и понимали, что он находится в сильном нервном напряжении. Но в конце концов его раздраженное состояние начало действовать им на нервы. В какой-то момент этот взвинченный субъект открыл свою дорожную сумку, вытащил большую бутылку с неприятным на вид лекарством и налил себе изрядную дозу. На вопрос, что это за лекарство, он проворчал: «Да что-то для успокоения нервов. У меня такое чувство, как будто я сейчас взорвусь и разлечусь на куски. Я удивляюсь, как это я еще не взлетел на воздух от того напряжения, под которым нахожусь. Я стараюсь не показывать этого, но, думаю, что даже вы, друзья, заметили, что я ужасно психую. Мне порекомендовали принимать это лекарство, и я уже выдул несколько таких бутылок, но не вижу никакого улучшения».

Присутствующие засмеялись, а затем один из них добродушно сказал: «Билл, я ничего не знаю относительно лекарства, которое ты принимаешь, может быть, оно и хорошее. Вероятно, так оно и есть, но я могу дать тебе другое лекарство от нервов, которое принесет тебе гораздо больше пользы, чем это. Я знаю это, потому что оно помогло мне, а я был в гораздо худшем состоянии, чем ты».

«Что это за лекарство?» – встрепенулся наш неврастеник.

Тот, кто дал совет, полез в свою сумку и вытащил из нее книгу.

«Эта книга вылечит тебя, и я имел в виду ее. Наверное, тебе покажется странным, что я вожу с собой повсюду Библию, но мне все равно, что подумают об этом окружающие. Я нисколько не стыжусь этого. Я вожу в своей сумке Библию последние два года, и у меня есть отмеченные места, которые помогают мне сохранять разум в спокойном состоянии. Это лекарство оказывает действие на меня и, думаю, может сделать что-нибудь и для тебя тоже. Почему бы тебе не попробовать?»

Все присутствующие слушали эту необычную речь с интересом. Нервозный человек сидел, глубоко утонув в своем кресле. Заметив, что его слова произвели на товарища некоторое впечатление, бизнесмен продолжал: «Однажды вечером в отеле я провел любопытный эксперимент, в результате которого у меня выработалась привычка читать Библию. Находясь в ужасно напряженном состоянии, я отправился в деловую поездку и к вечеру вернулся в свой номер в сильном раздражении. Попытался написать несколько писем, но никак не мог на них сосредоточиться. Я ходил взад-вперед по комнате, пытался читать газету, но все это раздражало меня, поэтому я решил спуститься вниз и чего-нибудь выпить – только для того, чтобы уйти от самого себя.

Стоя у стойки бара, я случайно увидел лежавшую там Библию. Я видел много таких Библий в номерах отелей, но никогда не брал их даже в руки. Однако что-то побудило меня к этому, я открыл книжку на одном из Псалмов и начал читать его. Помню, что прочел этот Псалом стоя, затем сел и прочел следующий. Я почувствовал интерес, но в то же время удивлялся самому себе – я читаю Библию! Это было смешно, но я продолжал читать.

Вскоре я дошел до 22-го Псалма. Я учил его еще мальчиком в воскресной школе и был очень удивлен, что все еще помню большую часть его наизусть. Я попробовал произнести его, особенно ту строку, где говорится: «Он… водит меня к водам тихим, подкрепляет душу мою». Мне нравится эта строфа. Она захватила меня. Так я сидел, повторяя ее снова и снова. И следующее, что я понял, – я проснулся.

Очевидно, я погрузился в сон и спал крепко. Я спал всего минут пятнадцать, но после пробуждения почувствовал себя таким отдохнувшим и свежим, как если бы проспал глубоким сном всю ночь. Я помню это чудесное чувство абсолютной свежести. И тут я понял, что это было чувство спокойствия, и сказал себе: «Разве это не удивительно? Как могло такое случиться, что я упустил нечто столь восхитительное?»

Итак, после этого эксперимента, – продолжал он, – я купил Библию карманного формата, которую мог носить в своей сумке, и с тех пор она всегда и повсюду со мной. Честно признаюсь, я люблю читать ее, и моя прежняя нервозность исчезла без следа. Поэтому, – добавил он, – попробуй и ты это средство, Билл, и посмотри, сработает ли оно».

Билл попробовал это средство и продолжает пользоваться им и поныне. Он признался, что сначала все это было несколько непривычно и трудно для него и он читал Библию тайком, когда поблизости никого не было. Он не хотел, чтобы его считали праведником или слишком набожным. Но он говорит, что сейчас достает ее открыто в поезде, самолете или любом другом из «старомодных видов транспорта» и читает, и это «приносит ему все блага мира». «Больше мне не нужны лекарства от нервов», – заключил он.

Должно быть, схема, опробованная рассказчиком, сработала и в случае с Биллом, потому что он теперь легко справляется со своими делами. Его эмоции находятся под контролем. Эти двое мужчин поняли, что обретение спокойствия – дело несложное. Вы просто питаете свой разум такими мыслями, которые вызывают умиротворенное состояние. Чтобы разум был спокоен, наполните его спокойствием. Все очень просто.

Есть и другие практические методы, с помощью которых вы можете выработать состояние безмятежности и спокойствия. Один из них – беседа. В зависимости от используемых нами слов и тона, каким они сказаны, мы можем одним только разговором привести себя в нервозное, взвинченное и расстроенное состояние. Разговором можно добиться негативных или позитивных результатов. Разговор может также помочь обрести спокойствие. Если хотите поддержать в себе умиротворенное состояние, говорите тихим мягким голосом.

Когда вы находитесь в группе людей, разговор которых начинает приобретать огорчительную окраску, старайтесь внести в такую беседу умиротворяющие идеи. И обратите внимание, как быстро они нейтрализуют общее нервное напряжение. Разговор, в котором упоминаются всякого рода неприятные ожидания, скажем, во время завтрака, часто задает тон на весь

день. Высказывание предположений о грядущих неприятностях вряд ли будет способствовать появлению чего-то хорошего. Негативные разговоры оказывают неблагоприятное влияние на внешние обстоятельства, и естественно, что беседа напряженного, нервного характера усиливает внутреннее возбуждение.

И наоборот, начиная каждый новый день с ожидания спокойных, приносящих удовлетворение, радостных событий, вы обеспечите себе приятный и плодотворный день. Такая позиция способствует появлению действенных и определенных факторов, создающих благоприятные условия. Следите за своей речью, если хотите выработать умиротворенное состояние разума.

Важно устранить из разговора все негативные идеи, поскольку они имеют тенденцию вызывать напряжение и внутреннее раздражение. Например, завтракая в компании с другими людьми, не заявляйте, что «коммунисты скоро завладеют всей страной». Во-первых, коммунисты не собираются завладевать всей страной, но это ваше утверждение найдет депрессивный отклик в умах других людей. Несомненно, это оказывает также угнетающее действие на пищеварение. Депрессивное замечание окрашивает соответствующей краской позицию всех присутствующих, и каждый из них уходит, пусть даже с незначительным, но вполне определенным чувством досады. Они уносят с собой еле уловимое, но определенное чувство, что во всем есть что-то неправильное. Бывают моменты, когда мы должны стать лицом к лицу с этими неприятными проблемами и урегулировать их объективно и решительно. Если говорить начистоту, то никто не испытывает большего презрения к коммунистам, чем я, но ради того, чтобы обрести спокойствие разума, наполняйте свой разговор с людьми позитивными, радостными, оптимистическими, доставляющими чувство удовлетворения выражениями.

Слова, которые мы используем в своей речи, оказывают прямое и определенное влияние на наши мысли.

Мысли создают слова, поскольку слова являются средством выражения мыслей. Но слова воздействуют также на мысли и помогают обусловить, если не создать, ту или иную позицию. В сущности, то, о чем мы часто думаем, проявляется в разговоре. Поэтому если тщательно исследовать любой среднего уровня разговор, который содержит спокойные дружеские выражения, то можно убедиться в том, что результатом будут спокойные мысли, а следовательно, и спокойное состояние разума.

Другим эффективным методом умиротворения разума является ежедневная практика тишины. Каждый человек должен настаивать на возможности проводить не менее четверти часа в сутки в абсолютном покое. Уходите в одиночку в самое тихое место, садитесь или ложитесь там на пятнадцать минут и учитесь искусству тишины. Ни с кем не разговаривайте. Не пишите. Не читайте. Старайтесь, по возможности, ни о чем не думать. Пусть ваш разум находится в нейтральном состоянии. Представьте, что ваш разум в этот момент пребывает в покое, в неподвижности. Сначала это покажется нелегким делом, так как мысли все время будут тревожить ваш ум, но постоянная практика повысит эффективность этого процесса. Представьте свой разум как водную гладь и посмотрите, какой неподвижной вы можете ее сделать, – чтобы не было даже легкой ряби. Когда вы обретете состояние полного покоя, начинайте прислушиваться к более глубоким звукам гармонии, красоты и Бога, которые вы откроете в самой сущности тишины.

К сожалению, американцы не обладают навыками такой практики. Очень жаль, ибо Томас Карлейль сказал: «Тишина – это стихия, в которой рождаются великие творения». Нынешнее поколение американцев утратило что-то из того, чем обладали наши праотцы и что помогало формировать их характер, – то есть тишину первозданных лесов и бескрайних равнин.

Возможно, испытываемый нами недостаток внутреннего спокойствия в какой-то степени зависит от воздействия шума на нервную систему современных людей. Научные эксперименты показывают, что шум в том месте, где вы работаете, живете или спите, снижает эффектив-

ность вашей деятельности или отдыха в весьма существенной степени. В противоположность общему убеждению очень сомнительно, что мы сможем когда-нибудь полностью приспособить наши физические, умственные и нервные механизмы к шуму. Неважно, насколько знакомым и привычным становится регулярно повторяющийся звук, он не остается неуслышанным подсознанием. Воздействие автомобильных сирен, рева двигателей самолетов и прочих резких шумов проявляется в результате физической активностью во время сна. Импульсы, передаваемые этими звуками через нервные окончания, вызывают мускульные движения, которые снижают качество реального отдыха. А если реакция достаточно сильная, то это может вызвать даже шок.

В противоположность этому тишина является исцеляющей, успокаивающей, оздоровляющей практикой. Старр Дэйли говорит: «Среди моих знакомых нет ни одного ни среди мужчин, ни среди женщин, кто знал бы, как пользоваться тишиной, а насколько я знаю по собственному опыту, этот навык устраняет всякую усталость. Я заметил, что мои несчастья приходят ко мне, когда я не могу сбалансировать напряжение с отдыхом». Старр Дэйли тесно связывает тишину с духовным исцелением. Чувство отдохновения, появляющееся вследствие пребывания в полной тишине, является терапией величайшей ценности.

В условиях современной жизни, когда происходит постоянное нарастание темпа, практика тишины, вероятно, не такое простое дело, как это было во времена наших праотцов. В наше время существует множество шумопроизводящих устройств, о которых они не имели никакого представления, а программа нашей повседневной деятельности стала гораздо более насыщенной и беспокойной. В современном мире практически истреблено свободное пространство, и, что очевидно, мы также пытаемся уничтожить и фактор времени. Для человека стало почти невозможным совершать прогулки по лесу или сидеть у моря, или предаваться медитации на вершине горы или на палубе корабля посреди безбрежного океана. Но если мы уже совершали подобные эксперименты, то можем отпечатать на экране нашего разума картину тихого местечка и чувство, которое испытывали в тот момент, и возвратиться к этому в памяти, чтобы снова все это оживить с такой же достоверностью, как если бы мы действительно участвовали в этой сцене. В сущности, когда вы возвращаетесь к прошлому в памяти, разум имеет тенденцию устранять все неприятные факторы, присутствовавшие в реальной ситуации. Воспоминание часто является улучшенным вариантом по сравнению с действительным событием, так как разум склонен воспроизводить только его красоту.

Например, сейчас, когда пишутся эти слова, я нахожусь на балконе одного из самых прекрасных отелей в мире – «Ройял Гавайян» – на прославленном и романтическом побережье Вайкики в Гонолулу, на Гавайях. Я смотрю в сад, где растут величественные пальмы, раскачивающиеся под благоуханным легким ветерком. Воздух пропитан ароматом экзотических цветов. Сад полон гибискусов, которых на этих островах насчитывается две тысячи разновидностей. Под моими окнами растут деревья папайи, отягощенные созревающими плодами. Восхитительная окраска королевской поинсианы, пламенеющей среди лесных деревьев, придает этой сцене романтический ореол, а ветви акаций низко сгибаются под тяжестью своих роскошных белых цветов.

Потрясающей голубизны океан, окружающий эти цветущие острова, уходит за горизонт. Увенчанные белыми гребнями волны, вздымаясь, накатывают на берег. Гавайцы и мои друзья-туристы грациозно скользят по волнам на плоскодонках и каноэ с выносными уключинами. Все это в совокупности представляет собой картину потрясающей красоты и оказывает на меня неописуемое целительное воздействие, когда я сижу здесь и пишу о силе, вырабатываемой в умиротворенном разуме. Постоянное чувство ответственности, под бременем которого я обычно живу, кажется ушедшим в бесконечную даль. И хотя я нахожусь на Гавайях для того, чтобы прочесть ряд лекций и написать эту книгу, тем не менее спокойствие, которое царит в этом райском уголке Земли, обволакивает и меня. Но я понимаю, что только возвратясь домой,

в Нью-Йорк, за пять тысяч миль отсюда, я по-настоящему оценю утонченное удовольствие от красоты, которой я сейчас наслаждаюсь. Она будет бережно храниться в памяти как данное мне в награду прибежище, в которое может уходить мой разум в те беспокойные дни, которые мне предстоят. Находясь далеко от этого идиллистического места, я буду часто возвращаться к нему в своих воспоминаниях, чтобы вновь обрести спокойствие под этими выстроившимися в ряд пальмами на омываемом пенистыми волнами берегу на Вайкики.

Наполните свой разум всеми возможными воспоминаниями, где вас окружают спокойствие и тишина, затем мысленно совершайте туда запланированные и намеренные экскурсии. Вы должны понять, что самым легким путем к спокойному разуму является создание спокойного разума. Это достигается практикой, путем применения некоторых таких же простых принципов, которые были приведены выше. Разум быстро реагирует на учение и тренировку. Вы можете заставить его вернуть вам все, что захотите, но помните, что он может отдать только то, что было вложено в него в первую очередь. Насыщайте свои мысли спокойными событиями, спокойными словами и идеями, и в конце концов вы получите мастерскую по выработке навыков спокойствия, в которую можете обращаться, когда потребуется освежение и обновление духа. Это безграничный источник силы.

Я провел вечер с одним другом, у которого очень уютный дом. Завтракали мы в своеобразной и необычной столовой. Четыре ее стены украшены прекрасной фресковой живописью с сельскими видами той местности, где мой гостеприимный хозяин провел свое детство. Это панорама холмов, зеленых долин и журчащих ручьев с чистой и сверкающей на солнце водой, бурлящей и пенящейся вокруг камней. Извилистые дороги убегают вдаль, пересекая очаровательные луга. Ландшафт то тут, то там украшен маленькими домиками. А в центре стоит белая церковь, увенчанная высоким шпилем.

За завтраком мой хозяин рассказывал об этих местах своей юности, указывая на разные достопримечательности, нарисованные на стенах этой комнаты. Потом он сказал: «Часто, сидя в этой столовой, я мысленно хожу от одного места к другому и восстанавливаю в памяти прошедшие годы. Например, я вспоминаю, как мальчишкой гулял по этим узким тропинкам босиком, и все еще помню ощущение чистой прохладной земли у себя между пальцами. Я вспоминаю, как удил рыбу в той речке, где водилась форель, – сколько раз в летний полдень! – и катался с этих холмов в зимнее время.

А вот церковь, которую я посещал в детстве. – Он усмехнулся и добавил: – Сколько длиннющих проповедей я выслушал в этой церкви, но всегда с благодарностью вспоминаю доброту тамошних людей и простоту и незатейливость их жизни. Я могу сидеть здесь и смотреть на эту церковь, и думать о тех гимнах, которые слушал там вместе с моими родителями, сидя на церковной скамье. Они давно уже похоронены на том кладбище за церковью, но мысленно я хожу туда и стою у их могил и слышу, как они разговаривают со мной, как в былые дни. Я очень устаю и иногда поддаюсь нервозности и напряжению, но мне помогают отвлечься эти тишина и возвращение к тому времени, когда разум мой был ничем не встревожен, а жизнь казалась новой и чистой. Это дает мне что-то, это дает мне покой».

Возможно, не все мы можем иметь такие столовые, расписанные фресками, но вы можете поместить их на ваших стенах мысленно, в своем разуме: картины самых прекрасных эпизодов из вашей жизни. Потратьте какое-то время на размышления над этими картинами. Неважно, насколько вы заняты или какая ответственность лежит на ваших плечах, – эта простая и вместе с тем уникальная практика, уже успешно проверенная на многих примерах, может оказать на вас очень позитивное воздействие. Это спокойная практика, спокойный путь к спокойствию разума.

В деле внутреннего спокойствия есть один фактор, который должен быть установлен в силу его особой важности. Я часто замечал, что люди, которые испытывают недостаток во внутреннем спокойствии, являются жертвами механизма самонаказания. В их жизни бывали

случаи, когда они совершали какой-нибудь грех, и теперь их преследует чувство вины. Они искренне искали у Бога прощения, а милосердный Господь всегда простит любого, кто просит Его и делает это всерьез. Однако в человеческом разуме есть любопытный выверт, когда порою человек не может простить себя.

Он чувствует, что заслуживает наказания, и поэтому постоянно ожидает его. В результате он живет с неизменно мрачным предчувствием, что вот-вот что-то случится. Для того чтобы обрести спокойствие при таких обстоятельствах, ему приходится наращивать интенсивность своей деятельности. Ему кажется, что упорный труд даст некоторое освобождение от этого чувства вины. Один врач рассказал мне, что в его практике значительное число случаев нервных срывов исходило из чувства вины, которое пациент подсознательно пытался компенсировать чрезмерной рабочей нагрузкой. Такой пациент относил свой срыв за счет своего состояния, якобы подорванного чрезмерной работой. «Но, – сказал врач, – эти люди, скорее всего, не получили бы нервного срыва из-за переработки, если бы до того полностью освободились от чувства вины». Умиротворенности разума при таких обстоятельствах можно добиться путем избавления от чувства вины, равно как и напряжения, которое оно вызывает, исцеляющей терапией Христа.

В курортном отеле, куда я приехал на несколько дней, чтобы спокойно писать, я встретил одного человека из Нью-Йорка, с которым был немного знаком. Это был неуступчивый, упрямый и чрезвычайно нервный бизнесмен. Он сидел на солнышке в шезлонге. По его приглашению я присел рядом, и мы немного поговорили.

«Рад видеть вас отдыхающим в этом красивом месте», – начал я. Он нервно ответил: «Ну да, я отдыхаю.

Я слишком много работал дома. И сейчас нахожусь в ужасном напряжении. Дела доконали меня, я весь на нервах и не могу спать. Я ужасно раздражительный. Жена настояла на том, чтобы я поехал сюда на неделю. Врачи говорят, что у меня нет ничего особенного, мне только нужно перестроиться в своих мыслях и расслабиться. Но как, черт возьми, это сделать?» – воскликнул он. Затем бросил на меня жалобный взгляд. «Доктор, – сказал он, – я все отдал бы за то, чтобы обрести мир и покой. Это то, чего я хочу больше всего на свете».

Мы еще немного поговорили, и из разговора стало ясно, что он всегда боялся, что вот-вот случится что-то ужасное. На протяжении многих лет он жил в постоянном ожидании какого-нибудь зловещего события, в мрачном предчувствии, что что-то произойдет либо с его женой, либо с детьми, либо с их домом.

Проанализировать этот случай было нетрудно. Его опасения исходили из двойного источника – от чувства незащищенности в детстве и от более поздних событий, вызвавших чувство вины. Его мать всегда опасалась, что вот-вот что-то случится, и он впитал ее чувство страха. Позднее он совершил кое-какие грехи, и его подсознание стало настаивать на самонаказании. Так он стал жертвой механизма самонаказания. В результате этой неприятной комбинации факторов я и нашел его в тот день в крайне возбужденном состоянии нервной системы.

Закончив нашу беседу, я немного постоял около его шезлонга. Поблизости никого не было, поэтому я, правда с некоторыми колебаниями, предложил: «Может, вы позволите, по крайней мере, помолиться с вами?» Он молча кивнул, и я положил руку ему на плечо и начал молиться: «Дорогой Иисус, как Ты исцелял людей в далекие времена и даровал им мир и покой, исцели сейчас этого человека. Дай ему Свое полное прощение. Помоги ему простить себя. Отдели его от его грехов и дай ему знать, что Ты не держишь их против него. Освободи его от них. Затем сделай так, чтобы Твое спокойствие проникло в его разум, в его душу и в его тело».

Он посмотрел на меня снизу удивленно и отвернулся, так как в его глазах стояли слезы, а он не хотел, чтобы я их видел. Мы оба были несколько смущены, и я оставил его одного. Спустя несколько месяцев мы встретились, и он сказал: «В тот день, когда вы молились за меня, со

мной что-то случилось. Я почувствовал странное чувство спокойствия, умиротворенности и исцеления».

Сейчас он регулярно ходит в церковь и ежедневно читает Библию. Он следует законам Божиим и обрел в себе движущую силу. Теперь это здоровый счастливый человек, потому что в его сердце и разуме воцарился мир.

Глава 3
Как получить постоянную энергию

Однажды во время игры бейсбольной команды старшей лиги, когда температура воздуха была выше 37 градусов по Цельсию, игрок, подававший мяч, от сильного напряжения под полуденным зноем потерял несколько килограммов веса. На одном из этапов игры он почувствовал себя крайне усталым. Но у него был уникальный метод восстановления убывающих сил. Он просто повторял отрывок из Ветхого Завета: «А надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья как орлы, потекут, – и не устанут, пойдут, – и не утомятся» (Книга Пророка Исаии 40:31).

Игрок первой линии Фрэнк Гиллер, использовавший этот эксперимент, рассказывал мне, что повторение по памяти этого стиха в какой-то момент игры дает ему новый, неожиданный прилив сил, так что он может закончить игру с прежней энергией. Он пояснил этот метод словами: «Я посылаю в свой разум необыкновенной убежденности мысль, которая и производит эту энергию».

Наше мысленное толкование своего физического состояния оказывает определенное влияние на то, что мы испытываем на самом деле. Если ваш разум говорит вам, что вы устали, то телесный механизм, нервы и мышцы безоговорочно принимают этот факт. Если ваш разум усиленно чем-то интересуется, то вы можете продолжать заниматься этой деятельностью сколько угодно и не устанете. Религия осуществляет свои функции через наши мысли. В сущности, это система тренировки мышления. Можно повысить энергию, внедряя в разум позицию веры. Она поможет вам провернуть громадный объем работ посредством самовнушения, убеждая вас в том, что вы имеете для этого достаточную поддержку и основательные энергетические ресурсы.

Один мой приятель из Коннектикута – очень энергичный человек, всегда полный энтузиазма и жизненных сил, – говорит, что регулярно ходит в церковь, чтобы «подзарядить свои батарейки». У него очень здравая концепция. Бог является источником всей энергии – энергии вселенной, атомной энергии, электрической энергии, а также энергии духовной: в сущности, любой формы энергии, получаемой от Создателя. В Библии особенно подчеркивается этот момент в Книге Пророка Исаии 40:29: «Он дает утомленному силу, и изнемогающему дарует крепость».

В другой строфе из Библии описывается процесс зарядки и перезарядки энергией: «… мы Им живем (то есть имеем жизнеспособность) и движемся (имеем динамическую энергию) и существуем (достигаем завершенности)» (Деяния святых Апостолов 17:28). (Замечания, заключенные в скобках, принадлежат автору книги. – *Ред.*)

Соприкосновение с Богом вырабатывает внутри нас поток энергии того же вида, что и та, которая заново создает мир и обновляет его каждый год в весеннее время. Когда мы вступаем в духовное соприкосновение с Богом посредством нашего мыслительного процесса, Божественная энергия проходит через наше существо, автоматически обновляя первоначальный акт созидания. Если же связь с Божественной энергией прерывается, личность человека постепенно начинает истощаться телесно, интеллектуально и духовно. Электрические часы, включенные в штепсельную розетку, не остановятся и будут продолжать показывать точное время неограниченно долго. Но отключите их от электрической сети – и часы остановятся. Они потеряют контакт с той энергией, которая проходит через вселенную. В общем, это же происходит и в человеческой жизни, хотя и не в такой механической форме.

Несколько лет назад я присутствовал на лекции, во время которой оратор заявил перед огромной аудиторией, что он в течение тридцати лет ни разу не испытывал усталости! И пояс-

нил, что тридцать лет назад он проделал один религиозный эксперимент, во время которого путем отказа от себя вступил в контакт с Божественной силой. С тех пор он обладает энергией, достаточной для всех видов его деятельности, и результаты этого просто поразительны. Он сам являлся таким наглядным подтверждением своего учения, что произвел на каждого присутствующего в той огромной аудитории глубокое впечатление.

Что касается меня, то это было лишь подтверждением того факта, что мы можем открыть в своем подсознании источник безграничной силы, благодаря которой избавимся от неприятного состояния, возникающего в результате истощения нашей внутренней энергии. На протяжении ряда лет я исследовал и экспериментировал, работая с идеями, высказанными этим оратором, которые были подтверждены и продемонстрированы другими людьми, и пришел к убеждению, что научно используемые принципы христианства могут помочь выработать непрерывный и постоянный поток энергии в человеческом разуме и теле.

Эти открытия подтвердил один известный врач, с которым я как-то беседовал об одном нашем общем знакомом. Этот человек, обремененный всевозможными обязательствами и тяжелой ответственностью, работал с утра до ночи без передышки, но у него всегда был такой вид, как будто он способен взять на себя еще и новые обязанности. Он обладал особой сноровкой и умением справляться со своей работой легко и эффективно.

Говоря с врачом, я выразил надежду, что этот человек взял темп, слишком для него опасный, который может привести к ухудшению его здоровья. Врач покачал головой. «Нет, – сказал он, – как его лечащий врач я не нахожу никакой опасности и вероятности каких-либо нарушений в организме, и причина этого в том, что он идеально организованный человек, в системе которого нет утечки энергии. Он действует как хорошо отлаженный механизм, справляется со всеми делами спокойно и переносит все тяготы без напряжения. Он не тратит попусту ни грамма энергии и в то же время в каждое усилие вкладывает максимальную силу».

«Как вы объясните эту эффективность, эту кажущуюся безграничной энергию?» – спросил я.

Врач на мгновение призадумался. «Ответ такой: он нормальный человек, эмоционально цельный и, что гораздо важнее, религиозный в разумных пределах. Из религии он почерпнул знание, как избежать утечки энергии. Его религия представляет собой полезный рабочий механизм, предохраняющий его от потери энергии. Не тяжелый труд истощает энергию, а эмоциональный сдвиг. Этот же человек совершенно свободен от подобных явлений».

Все больше и больше люди осознают, насколько важно вести здоровую духовную жизнь, чтобы наслаждаться энергией и силой собственной личности.

Человеческое тело спроектировано для производства всей необходимой энергии на поразительно длительный период времени. Если индивидуум разумно заботится о своем теле с точки зрения правильного питания, физических упражнений, сна, отсутствия физического насилия, то тело будет производить и поддерживать удивительный объем энергии и хорошее здоровье. Если он уделит такое же внимание хорошо сбалансированной эмоциональной жизни, то энергия сохранится. Но если он допустит утечку энергии, вызванную наследственной или приобретенной эмоциональной реакцией расслабляющего характера, то будет испытывать недостаток жизненных сил. Естественным состоянием человека, когда тело, разум и дух работают гармонично, является непрерывное восстановление необходимой энергии.

М-с Томас А. Эдисон, с которой я часто обсуждал привычки и черты характера ее знаменитого мужа – всемирно известного величайшего изобретателя-чародея, – рассказала мне о том, что у мистера Эдисона было обыкновение приходить в дом из своей лаборатории после многочасового труда и ложиться на старую кушетку. Она сказала, что он засыпал быстро и естественно, как ребенок, полностью расслабившись, погружаясь в глубокий, ничем не омраченный сон. После трех, четырех, а иногда пяти часов такого сна он мгновенно просыпался, совершенно свежий и горящий желанием вернуться к своей работе.

В ответ на мой вопрос, как она объясняет способность мужа отдыхать в такой непосредственной манере, м-с Эдисон сказала: «Он был человеком от природы, – под этим она подразумевала то, что он находился в полной гармонии с природой и Богом. – В нем не было ни навязчивых идей, ни беспорядка, ни противоречий, ни умственных причуд и завихрений, ни эмоциональной неустойчивости. Он работал до тех пор, пока не возникала необходимость в отдыхе, и тогда засыпал здоровым сном, после которого вставал бодрым и возвращался к работе. Он долго жил и во многих отношениях проявлял самый созидательный разум, когда-либо рождавшийся на американском континенте. Он брал энергию из собственного эмоционального мастерства, способности к полной релаксации. Его поразительная гармоничная связь со вселенной способствовала тому, что природа открывала перед ним свои непостижимые тайны».

Все выдающиеся личности, которых я знал в своей жизни, а я знал многих, проявлявшие невероятную трудоспособность, были людьми, настроенными на бесконечное присутствие. Каждый из них, казалось, находился в гармонии с природой и в контакте с Божественной энергией. Среди них были и нерелигиозные люди, но все они обладали необычайно организованным характером с эмоциональной и психологической точки зрения. Именно страх, обиды, последствия родительских ошибок, сделанных, когда люди были детьми, а также внутренние противоречия и навязчивые идеи нарушают равновесие и, в конечном счете, вызывают чрезмерную трату природой данных сил.

Чем дольше я живу, тем больше убеждаюсь в том, что ни возраст, ни обстоятельства не могут истощить в нас энергию и жизнестойкость. Мы, наконец, пробуждаемся к осознанию необходимости тесной связи между религией и здоровьем. Мы начинаем понимать основную истину, которой до настоящего времени пренебрегали и которая заключается в том, что наше физическое состояние в существенной степени определяется эмоциональным состоянием, а наша эмоциональная жизнь регулируется нашим мышлением.

Каждая страница Библии говорит о выносливости, силе и жизни. Величайшим и всеобъемлющим словом Библии является слово «жизнь», а жизнь означает жизнеспособность, наполненность энергией. Вот что не устает говорить Иисус: «… Я пришел для того, чтоб имели жизнь и имели с избытком» (Евангелие от Иоанна 10:10). Это не исключает боли, страданий или трудностей. Основной смысл этого высказывания заключается в том, что, если человек использует созидательные и восстановительные принципы христианства, он может иметь в жизни и силу, и энергию.

Применение вышеупомянутых принципов помогает человеку поддерживать правильный темп жизни. Наши энергетические запасы истощаются из-за слишком высокого темпа и противоестественной скорости движения. Сохранение энергии зависит от того, в какой степени набранная вами скорость согласуется со скоростью движения Бога. А Бог пребывает в вас. И если у вас одна скорость, а у Бога – другая, то между вами и Им происходит разрыв. «И хотя мельницы Бога перемалывают медленно, зато качество того, что они перемалывают, совершенно». Мельницы большинства из нас мелют очень быстро и поэтому перемалывают плохо. Если же мы настроимся на Божественный ритм, внутри у нас выработается нормальный темп, и энергия потечет свободным потоком.

Привычка к лихорадочной гонке нашего века приносит много пагубных последствий. Одна моя приятельница рассказала о наблюдении, сделанном ее престарелым отцом. Он говорил, что в молодости, когда молодой человек начинал ухаживать за девушкой, он приходил вечером к ней домой и садился в общей гостиной. Время тогда измерялось неторопливым, тяжеловесным ходом дедушкиных часов, имевших очень длинный маятник. Казалось, часы говорили: «У – нас – масса – времени. У – нас – масса – времени. У – нас – масса – времени». А современные часы, у которых более короткий маятник с более частым ходом, как будто говорят: «За дело! За дело! За дело!»

Все пошло с ускорением, и именно по этой причине люди устают. Решением в такой ситуации может быть попытка настроиться на ритм всемогущего Бога. Вот как можно это осуществить: выберитесь как-нибудь в теплый день за город и лягте на землю. Прислонитесь ухом к земле и слушайте. Вы услышите всевозможные звуки: шорох ветра в листве деревьев и стрекотание насекомых, и вы скоро заметите, что во всем этом, в гамме этих звуков, есть хорошо отлаженный ритм. Вы не сможете найти этот ритм в шуме движущихся автомобилей на запруженных городских улицах, так как он теряется в беспорядочности звуков. Но вы можете уловить его в церкви, когда слушаете Слово Божье и величественные гимны. В церкви, в Божественном ритме, утверждается истина. Но если у вас есть разум, то вы найдете этот ритм и в грохоте заводских станков.

Один мой друг, промышленник, владелец огромного завода в Огайо, рассказывал мне, что лучшими рабочими на его заводе являются те, которые трудятся в гармонии с ритмом своих станков. Он утверждает, что если рабочий будет трудиться в гармонии с ритмом своего станка, то не почувствует усталости до конца дня: ведь станок – это набор деталей, взаимодействующих согласно закону Божию. Если вы любите свой станок и хотите досконально его изучить, то должны знать, что у него есть свой ритм. Он – одно целое с ритмом тела, нервов, души. Он согласуется с Божественным ритмом, и вы можете работать на этом станке и не чувствовать усталости, если между ним и вами существует гармония. Есть свой ритм также и в заводской печи, в пишущей машинке, в офисе, в автомобиле и в вашей работе. Поэтому для того, чтобы избежать усталости и постоянно чувствовать в себе энергию, ощутите неотъемлемый от всего этого ритм всемогущего Бога и всех Его деяний.

А для этого проведите сеанс физической релаксации. Затем приведите в состояние релаксации свой разум. Следуйте мыслями за этим процессом, отчетливо представляя, как ваша душа постепенно успокаивается, а затем превознесите следующую молитву: «Боже милосердный, Ты источник всей энергии. Ты – источник энергии на солнце, в атоме, во всякой плоти, в кровотоке и в разуме. В настоящий момент я черпаю из Тебя энергию, как из неиссякаемого источника». Затем научитесь верить в то, что получаете эту энергию. Сохраняйте свою настроенность на Бесконечное.

Конечно, многие люди устают просто потому, что ничем не интересуются. Ничто их сильно не беспокоит. Для некоторых безразлично, что происходит в мире и почему. Они ставят свои личные проблемы превыше всех катаклизмов в истории человечества. Ничто не имеет для них реального значения, кроме их собственных мелких неурядиц, желаний и ненависти. Они истощают свой организм, взвинчивая себя по поводу массы несущественных проблем, которые ровным счетом ничего не значат. Поэтому они и устают. И даже наживают всякие болезни. Наивернейший способ избежать усталости – это с головой погрузиться в такое дело, в которое вы глубоко верите.

Один известный государственный деятель, который в течение одного дня семь раз произносил речи, все еще был полон неиссякаемой энергии.

«Почему вы не чувствуете усталости после семи публичных выступлений?» – спросил я.

«Потому что я верю абсолютно во все, что говорю», – ответил он.

Вот в чем секрет. Он всегда воодушевлен тем, что делает. Он выплескивается наружу. А поступая так, вы никогда не утратите энергию и жизнеспособность. Вы теряете энергию только в том случае, если жизнь становится скучной в вашем сознании. Ваш разум начинает скучать и, следовательно, устает от ничегонеделания. Вы не должны уставать. Заинтересуйтесь чем-нибудь. Увлекитесь каким-нибудь делом и погрузитесь в него с головой. Вылезьте из своей привычной оболочки. Станьте кем-то. Сделайте что-то. Перестаньте сидеть и сокрушаться по поводу тех или иных событий, читать газеты и вопрошать: «Почему они ничего не предпринимают?» Человек, который идет и что-то делает, не чувствует усталости. Если у вас нет никаких приятных событий, то не удивительно, что вы устаете. Вы разрушаетесь. Вы вырождаетесь. Вы

засыхаете на виноградной лозе. Чем больше вы погружаетесь во что-то более значительное, чем вы сами, тем больше у вас будет энергии. У вас не будет времени думать о себе и увязать в своих эмоциональных неурядицах.

Для того чтобы жить с постоянной энергией, необходимо исправить свои эмоциональные ошибки. Пока вы этого не сделаете, вы не сможете сохранять энергию достаточного для вас уровня.

Покойный Кнут Рокне, один из величайших футбольных тренеров, когда-либо рождавшихся на американской земле, говорил, что футболист не может обладать достаточной энергией до тех пор, пока его эмоции не будут взяты под духовный контроль. В сущности, он пошел еще дальше, заявив, что не стал бы держать в своей команде человека, который не испытывал бы искреннего дружеского чувства к каждому из своих товарищей. «Я должен выжать из человека наибольшую энергию, – сказал он. – И понял, что этого нельзя сделать, если он ненавидит другого человека. Ненависть блокирует его энергию, и он не может обрести нормального состояния, пока не избавится от этого чувства и не выработает дружелюбного отношения». Люди, испытывающие недостаток энергии, в той или иной степени дезорганизованы своими глубоко сидящими фундаментальными эмоциональными и психологическими противоречиями. Иногда результаты этой дезорганизации очень существенны, но исцеление всегда возможно.

Во время пребывания в Мид-Вестерн Сити меня просили поговорить с человеком, который раньше был очень активным гражданином этой общины, а теперь страдал от острого спада жизнедеятельности. Его коллеги считали, что он перенес удар. Такое впечатление создавалось из-за его шаркающей неуверенной походки, странного летаргического состояния и полной отрешенности от тех видов деятельности, которым прежде он отдавал большую часть своего времени. Он часами уныло сидел в своем кресле и часто плакал. Во всем этом были видны симптомы нервного расстройства.

Я устроил так, чтобы он пришел ко мне в отель в назначенное время. Дверь моего номера была открыта, и через нее мне был виден лифт. Я как раз случайно посмотрел в том направлении, когда двери лифта открылись и этот человек неуверенной походкой пошел через холл. Казалось, что он вот-вот повалится, и все свидетельствовало о том, что у него едва хватает сил, чтобы преодолеть это расстояние. Я пригласил его сесть и вовлек в разговор, который хотя и был почти бесполезным, зато пролил некоторый свет на ситуацию, благодаря склонности собеседника жаловаться на свое состояние и на неспособность давать содержательные ответы на мои вопросы. Это явно происходило из-за его чрезмерного чувства жалости к себе.

Когда я спросил его, хотел ли бы он поправиться, он посмотрел на меня взглядом, крайне напряженным и даже трогательным. Его отчаяние выдал его ответ. Он сказал, что отдал бы все на свете за то, чтобы вернуть прежнюю энергию и интерес к жизни, которой раньше наслаждался.

Я начал вытягивать из него некоторые факты, касающиеся его жизни и произошедших с ним событий. Все они были очень интимного характера, а многие из них так глубоко укоренились в его сознании, что для него как личности было чрезвычайно трудно избавиться от них. Они были связаны со старыми, сложившимися в детстве, отношениями и страхами, в большинстве своем основанными на взаимоотношениях матери и ребенка. Но немалое место занимали и ситуации, связанные с чувством вины. Казалось, что с течением времени эти факторы накапливались подобно наносному песку вдоль русла реки. Прилив сил постепенно уменьшался, так что теперь вырабатывался лишь незначительный объем энергии. Разум этого человека находился в состоянии такого полного отупения, что активный мыслительный процесс казался совершенно невозможным.

Я стал искать руководства свыше и, к вящему своему удивлению, вдруг оказался возле него с рукой, возложенной на его голову. Я молился, прося Бога исцелить этого человека. И вдруг почувствовал, будто через мою руку, покоившуюся на его голове, проходит некая сила.

Должен заметить, что в моей руке нет никакой исцеляющей силы, но время от времени человеческое существо используется в качестве передающего канала, и в данном случае, очевидно, было именно это, так как вскоре этот человек посмотрел на меня с выражением высшего счастья и покоя на лице, а затем сказал простые слова: «Он был здесь. Он прикоснулся ко мне. Я чувствую себя совсем другим человеком».

Начиная с этого момента его состояние здоровья стало быстро улучшаться, и в настоящее время он практически восстановил свою былую форму и, ко всему прочему, теперь обладает спокойной и твердой уверенностью, которой прежде у него не было. Очевидно, зашлакованный канал в его личности, через который не могла пройти внутренняя сила, открылся благодаря вере, и свободный поток энергии снова потек в его организм.

Факты, приведенные в этом рассказе, свидетельствуют о том, что подобные случаи исцеления имеют место и что постепенное накапливание психологических факторов может перекрыть поток энергии. Далее следует подчеркнуть, что эти же самые факторы восприимчивы и к силе веры, способной устранить их и таким образом заново открыть канал Божественной энергии, находящейся внутри человека.

Влияние чувства вины и страха на энергию человека открыто признается специалистами, занимающимися проблемами человеческой природы. Количество жизненно необходимой силы, требуемой для освобождения личности от чувства вины или страха или их комбинации, так велико, что часто для перезарядки жизненных функций остается лишь незначительная часть этой энергии. Истощение энергетических ресурсов, вызванное страхом или чувством вины, принимает такие размеры, что у человека остается мало сил, которые можно было бы приложить к работе. В результате человек быстро устает. Будучи неспособным удовлетворить все требования, которые налагают на него обязательства, он отступает, впадая в апатичное, тупое, безразличное состояние, и, в сущности, готов даже отказаться от всякой деятельности и пребывать в полудремотном, вялом, расслабленном состоянии.

Один психиатр порекомендовал своему пациенту-бизнесмену обратиться ко мне. Оказалось, что этот пациент, всегда считавшийся человеком честным и строгих моральных принципов, вступил в связь с замужней женщиной. Он пытался порвать эти отношения, но встретил сопротивление со стороны своей партнерши, обвинившей его в непорядочности несмотря на то, что он искренне умолял ее покончить с этим и позволить ему вернуться к прежнему состоянию респектабельности.

Она стала угрожать ему, говоря, что может открыть своему мужу эти выходки, если он будет настаивать на своем желании порвать их отношения. Пациент понимал, что реакция мужа на эту ситуацию может быть самой неожиданной и что в итоге он, возможно, потеряет свой престиж в глазах общества. А он привык к тому, что его считали образцовым гражданином, и ценил свое высокое положение.

И вот в результате испытываемого им страха разоблачения и чувства вины он утратил всякую способность спать или хотя бы давать себе полноценный отдых. А так как это продолжалось уже в течение двух или трех месяцев, у него начался резкий спад энергии и он не имел достаточно жизненных сил, чтобы эффективно выполнять свою работу. Ввиду того что некоторые важные дела оставались незаконченными, ситуация становилась серьезной.

Когда психиатр предложил этому бизнесмену повидаться со мной, священником, по поводу его бессонницы, он запротестовал, говоря, что нет такого способа, которым священник мог бы исправить состояние, вызывающее бессонницу, и что, наоборот, он считает, что только профессиональный врач может обеспечить ему эффективное лечение.

Когда он высказал свое отношение ко мне, я просто спросил его, как он предполагает уснуть, если держит около себя двух очень надоедливых и неприятных партнерш, с которыми пытается заснуть.

«Партнерш? – воскликнул он с удивлением. – У меня нет никаких партнерш».

«Есть, есть, – сказал я. – И во всем мире нет никого, кто смог бы спать с этими двумя, по одной с каждого боку».

«Что вы хотите этим сказать?» – спросил он. И я ответил: «Каждую ночь вы стараетесь уснуть между боязнью с одного боку и виной – с другого. Вы пытаетесь совершить невозможный подвиг. Неважно, сколько таблеток снотворного вы принимаете, а я полагаю, что вы уже приняли изрядную порцию таких таблеток, они не оказывают на вас никакого действия. Причина этого в том, что они не могут достичь глубинных уровней вашего разума, где берет свое начало ваша бессонница, высасывающая из вас энергию. Вы должны вырвать с корнем страх и чувство вины до того, как потеряете всякую способность спать вообще, так же как и восстановить свои силы».

Мы начали бороться со страхом разоблачения с помощью простой уловки, заключавшейся в том, что он мысленно готовил себя к встрече с любыми последствиями результата совершаемого им правильного шага, заключавшегося, разумеется, в разрыве этих любовных отношений. Я уверил его, что какой бы шаг он ни предпринял, он будет правильным и даст положительный результат. Никто никогда не ошибается, поступая правильно. Я побудил его передать это дело в руки Господа и просто поступить по совести, предоставив исход дела Богу.

Он так и сделал, не без внутреннего трепета, правда, но очень искренне. Женщина, с которой он был в связи, либо в силу своего практицизма, либо под действием неожиданного проявления ее собственной, лучшей половины души, либо из-за опасений огласки ее интимных дел отпустила его.

Чувство же вины было преодолено путем поисков прощения у Бога. А если это сделано искренне, то от этого уже не отрекаются. И наш пациент достиг на своем пути желанной остановки и освобождения. Удивительным было то, как после избавления его разума от этого двойного груза его личность снова начала свою нормальную деятельность. Он снова обрел способность нормально спать, покой и новые силы. К нему быстро вернулась былая энергия. Он стал более мудрым и благодарным человеком, способным достойно выполнять все свои обычные обязанности.

Нередкой причиной потери энергии является и обыденность. Неизменность, однообразие и непрерывная череда одних и тех же обязанностей притупляют свежесть восприятия, которое необходимо человеку для того, чтобы успешно выполнять свою работу. Точно так же как выдыхается спортсмен, так и обычный человек, какое бы он ни занимал положение, переживает периоды истощения и полной потери сил. Когда разум пребывает в таком состоянии, для того чтобы справиться с затруднением, которое данный человек прежде преодолевал сравнительно легко, потребуется значительно больший расход энергии. В результате на это тратятся чрезмерные жизненные силы, необходимые для обеспечения физических усилий, и при этом человек часто теряет всю свою хватку и все способности.

В качестве средства решения проблемы при подобном состоянии разума можно привести метод, использованный одним видным бизнесменом, президентом совета попечителей при одном из университетов. Преподаватель этого учебного заведения, ранее считавшийся выдающейся личностью и пользовавшийся невероятной популярностью, начал вдруг терять свои удивительные способности к преподаванию и умение заинтересовать студентов. И это было приговором как со стороны студентов, так и членов совета попечителей: либо этот преподаватель должен восстановить свои прежние способности, энтузиазм и умение вызывать интерес к своему предмету, либо они вынуждены будут заменить его другим специалистом. Последнее предложение не нашло всеобщей поддержки по той причине, что в памяти все еще сохранялись впечатления от тех блестящих лекций, которые он в течение ряда лет читал до того, как стали угасать его способности.

Сославшись на вышесказанное, президент совета попечителей попросил этого преподавателя зайти к нему в кабинет, где и объявил о решении совета дать ему шестимесячный отпуск

с оплатой всех расходов и выплатой полной зарплаты. Но было поставлено одно условие: он должен был поехать в какое-нибудь подходящее место отдыха и дать себе возможность полностью восстановить свои силы и энергию.

Президент предложил ему воспользоваться коттеджем, который он приобрел в пустынной местности, и поставил при этом любопытное условие – не брать с собой никаких книг, кроме одной – Библии. Он посоветовал преподавателю в качестве ежедневной программы совершать пешие прогулки, удить рыбу и выполнять кое-какую физическую работу в саду, а также ежедневно читать Библию с таким расчетом, чтобы прочесть ее трижды за эти шесть месяцев. Далее он посоветовал ему заучить на память как можно больше стихов из Библии с целью насыщения разума великими словами и идеями, содержащимися в Книге книг.

Под конец президент сказал: «Я уверен, что если вы проведете полгода вдали от города, занимаясь рубкой дров, вскапыванием земли, чтением Библии и ловлей рыбы в глубоких озерах, то станете новым человеком».

Преподаватель принял это удивительное предложение. Он приспособился к этому, в корне отличающемуся от его обычного, образу жизни с большей легкостью, чем он сам или кто-либо из знавших его людей мог ожидать. Действительно, он был очень удивлен, обнаружив, что это ему нравится. После того как преподаватель приноровился к активной сельской жизни, он заметил, что она имеет для него невероятную привлекательность. Какое-то время он скучал по своим образованным коллегам и чтению книг, но, возвращаясь постоянно к Библии, своей единственной книге, он и сам того не заметил, как она целиком поглотила его, и, к своему величайшему удивлению, обнаружил, что «она содержит в себе целую библиотеку». На ее страницах он нашел веру, покой и силу. Через полгода он стал другим человеком.

Теперь мой знакомый-бизнесмен рассказывает мне, что этот преподаватель стал, как он выразился, «человеком непреодолимой силы». Ушло чувство усталости, вернулась прежняя энергия, сила бьет через край, появился новый вкус к жизни.

Глава 4
Испробуйте силу молитвы

В одном из офисов в деловой части города два человека вели серьезный разговор. Один из них, сильно обеспокоенный кризисом в бизнесе и в личных делах, сначала без устали шагал по комнате, затем сел с удрученным видом, уронив голову на руку – картина воплощенного отчаяния. Он пришел к приятелю за советом, так как тот считался человеком исключительно понимающим. Вместе они изучили проблему со всех сторон, но, казалось, безо всякого результата, и все это лишь усугубило упадок духа человека, попавшего в беду. «Думаю, что нет такой силы на Земле, которая могла бы спасти меня», – тяжело вздохнул он.

Его собеседник раздумывал какое-то время, затем заговорил совершенно по-другому. «Я не стал бы так смотреть на это. Я уверен, что ты не прав, говоря, что нет такой силы, которая могла бы тебя спасти. Лично я уже понял, что каждая проблема имеет решение. И есть сила, способная тебе помочь». Затем он тихо спросил: «А почему бы тебе не испробовать силу молитвы?»

Несколько удивленный таким поворотом, приятель сказал: «Конечно, я верю в молитву, но, возможно, не знаю, как молиться. Ты говоришь об этом, как о чем-то практическом, что сгодится для решения проблемы, касающейся бизнеса. Мне никогда не приходило это в голову, но я попробую молиться, если ты покажешь мне, как это делается».

Он применил метод практической молитвы и своевременно получил на нее ответ. В конце концов дела его разрешились удовлетворительно. Это не значит, что у него не было затруднений. В сущности, ему пришлось пережить довольно тяжелый период жизни, но в конце концов он выбрался из этой передряги. И теперь он верит в силу молитвы так истово, что недавно я слышал, как он сказал: «Каждая проблема может быть решена и решена правильно, если вы будете молиться».

Эксперты в области физического здоровья и хорошего самочувствия часто используют молитву в качестве лечения. Потеря сил, напряженность и прочие схожие проблемы могут происходить от недостатка внутренней гармонии. Удивительно, как быстро молитва восстанавливает гармоничное функционирование тела и души. Один мой приятель, физиотерапевт, готовясь массажировать нервного клиента, сказал ему: «Бог действует через мои пальцы, когда я изыскиваю пути расслабить ваше физическое тело, являющееся храмом вашей души. Но я хочу, чтобы вы, пока я буду работать над вашей внешней оболочкой, помолились о Божественной релаксации изнутри». Пациенту это показалось несколько странным, но случилось так, что он находился в восприимчивом состоянии и попытался ввести в свой разум несколько успокоительных мыслей. И был поражен последовавшим эффектом релаксации.

Джек Смит, владелец клуба здоровья, постоянными посетителями которого являются многие выдающиеся люди, верит в молитвенную терапию и сам пользуется этим видом лечения. Когда-то он был борцом-призером, потом водителем грузовика, позже шофером такси и, наконец, открыл собственный клуб здоровья. Он говорит, что когда обследует своих клиентов на наличие физической дряблости, то проверяет также и их духовную дряблость, потому что, как он утверждает, «нельзя сделать человека физически здоровым, пока вы не сделаете его здоровым духовно».

Однажды перед рабочим столом Джека Смита сидел актер Уолтер Хастон. Он заметил большую надпись на стене, где карандашом были написаны следующие буквы: УМВССПКДПР. Удивленный Хастон спросил: «Что означают эти буквы?» Смит засмеялся и ответил: «Они означают: Утвердительная Молитва Высвобождает Силы, с Помощью Которых Достигаются Положительные Результаты».

У Хастона от удивления отвисла челюсть. «Ну, знаете ли, никогда не ожидал услышать подобное в клубе здоровья». «А я как раз и применяю здесь нечто подобное, – сказал Смит, – чтобы возбудить в людях любопытство и заставить их спросить, что означают эти буквы. Это дает мне возможность сказать им, что я верю в то, что молитвы во здравие всегда дают хорошие результаты».

Джек Смит, который помогает людям поддерживать хорошую физическую форму, верит в то, что молитва так же важна, если не важнее, как упражнения, паровые ванны и втирания. Это жизненно важная часть процесса освобождения энергии.

В настоящее время люди больше молятся, чем в прежние времена, потому что понимают, что это способствует более эффективному развитию личности. Молитва помогает им извлекать внутренние силы и использовать тот скрытый резерв, который в противном случае оставался бы в бездействии.

Один известный психолог говорит так: «Молитва – это величайшая сила из тех, которые доступны человеку при решении его личных проблем. Эта сила просто поражает меня».

Сила молитвы является проявлением энергии. Так же, как существуют научные методы высвобождения атомной энергии, есть и процессы высвобождения духовной энергии с помощью механизма молитвы. Удивительные примеры этой вдохновляющей силы очевидны.

Сила молитвы способна даже изменить процесс старения, устраняя или ограничивая физическую дряхлость и износ. Необязательно терять свою основную энергию или жизненно важные силы, становиться слабым и апатичным в результате накопления всего этого в течение прожитых лет. Нельзя позволять своему духу ослабевать, выдыхаться или становиться вялым. Молитва может освежать вас каждый вечер и давать обновление каждое утро. Вы можете получить руководство в решении проблем, если позволите молитве проникнуть в ваше подсознание, – местонахождение ваших сил, которое определяет, какое вы принимаете решение – правильное или неправильное. Молитва обладает силой, способной поддерживать правильную и здоровую реакцию. Молитва, глубоко проникшая в ваше подсознание, может переделать и вас самих.

Если же вы не почувствовали этой силы, то, возможно, вам нужно научиться новым молитвенным методам. Изучить технику молитвы хорошо также и с точки зрения продуктивности. Обычно основной упор делается на религию, хотя между этими двумя концепциями нет расхождений. Научная духовная практика исключает шаблонную процедуру так же, как это принято и в обычной науке. Если вы имели обыкновение молиться особым образом и если это даже приносило вам благословения, которыми молитва несомненно обладает, то вполне возможно, что вы могли бы молиться с большей пользой, изменив установившийся образец и попробовав использовать новые молитвенные формулы. Попробуйте взглянуть на все под другим углом, используйте новые навыки с целью получения более успешных результатов.

Важно осознать, что вы во время молитвы имеете дело с самой невероятной силой в мире. Вы ведь не станете сейчас пользоваться для освещения старомодной керосиновой лампой. Вы хотите самых современных осветительных приборов. Так и духовный гений людей постоянно открывает все новые и новые духовные методы. Желательно использовать такие методы, которые уже имеют подтверждения своей логичности и эффективности. Если это звучит как нечто новое и странное с научной точки зрения, то учтите, что секрет молитвы заключается в том, чтобы найти такой образ действия, который наиболее эффективно и со смирением откроет ваш разум Богу. Любой метод, с помощью которого вы можете стимулировать вливание Божественной силы в свой разум, является подходящим и полезным.

Примером научного использования молитвы может служить случай с двумя известными промышленниками (их имена, если бы я мог назвать их, показались бы знакомыми многим читателям), которые проводили конференцию по вопросам своего бизнеса и по ряду технических моментов. Казалось бы, такие люди должны были взяться за подобную проблему на чисто

технической основе. Так и было, но не только это, они еще и помолились об этом. Однако результат не принес успеха. Тогда они позвонили деревенскому священнику, старому приятелю одного из этих промышленников, так как, по их словам, молитвенная формула в Библии гласит: «Ибо где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них» (Евангелие от Матфея 18:20). Они также указали на следующую формулу: «… Если двое из вас согласятся на Земле просить о всяком деле, то чего бы ни попросили, будет им от Отца Моего Небесного» (Евангелие от Матфея 18:19).

Будучи приученными со студенческой скамьи к научной практике, они верили, что, обращаясь с молитвой, как с неким особым явлением, скрупулезно следуют формуле, подчеркнутой в Библии, которую называли учебником духовной науки. Правильным методом применения той или иной науки является использование общепринятых формул, описанных в соответствующих учебниках. Они рассуждали так: если Библия указывает на то, что должны собраться двое или трое вместе, то, возможно, причиной их неуспеха было отсутствие третьего лица.

Поэтому они помолились втроем, а чтобы предотвратить ошибку в этом процессе, решили также приобщить к решению своей проблемы ряд других цитат из Библии, таких как: «По вере вашей да будет вам» (Евангелие от Матфея 9:29), «… все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, – и будет вам» (Евангелие от Марка 11:24).

Эти три человека утверждали потом, что после нескольких тщательно проведенных сеансов молитвы получили ответ. Результат был полностью удовлетворительным. Последующие результаты указывали на то, что они действительно получили Божественное руководство.

Эти люди обладали достаточной научной базой, чтобы не требовать более точного объяснения процесса действия этих духовных законов, чем в случае с естественными законами природы, а удовлетворились тем фактом, что данный закон приходит в действие, когда используются «правильные» методы.

«Пока мы не можем это объяснить, – говорили они, – но факт остается фактом, что мы были загнаны в тупик нашей проблемой и попробовали молиться в соответствии с формулами из Нового Завета. Этот метод сработал, и мы получили прекрасный результат». И теперь они считают, что вера и гармония являются важными факторами в молитвенном процессе.

Несколько лет назад один человек открыл небольшое дело в Нью-Йорке, свое первое предприятие, или, как он охарактеризовал его, «маленькую дырку в стене». У него был только один служащий. Через несколько лет они перебрались в большую по размерам комнату, а затем – и в обширное помещение. И это дело превратилось в весьма процветающий бизнес. Исходя из объяснений этого человека, метод ведения его бизнеса состоял в том, чтобы «заполнить маленькую дырку в стене оптимистическими мыслями и молитвами». Он заявлял, что упорный труд, позитивное мышление, справедливое заключение сделок, уважительное отношение к людям и правильная молитва всегда приносят свои результаты. Этот человек, обладавший, кстати сказать, созидательным и уникальным разумом, выработал свою собственную простую формулу для решения проблем и преодоления трудностей с помощью молитвенной силы. Это весьма странная формула, но я пользуюсь ею и лично подтверждаю, что она срабатывает. Я рекомендую ее многим людям, которые тоже нашли реальную пользу в ее использовании. Рекомендую ее также и вам.

Вот эта формула: (1) МОЛИТВИЗИРУЙТЕ, (2) ЖИВОПИСУЙТЕ, (3) РЕАЛИЗУЙТЕ.

Под словом «молитвизируйте» мой друг имел в виду систему ежедневной созидательной молитвы. Как только у него возникала проблема, он тут же поверял ее Богу – простым и искренним обращением в молитве. Более того, он не говорил с Богом, как с неким величественным, бесконечно далеким и смутно представляемым существом, а доверялся Ему, как кому-то находящемуся рядом с ним в его офисе, дома, на улице, в автомобиле – тому, кто всегда рядом, как партнер или близкий друг. Он серьезно относился к библейскому предписанию «молиться неустанно». И воспринимал это как указание на то, что должен начинать каждый

день с обсуждения с Богом, в естественной обычной манере, вопросов, которые ему необходимо было решить. В итоге Бесконечное Присутствие стало доминировать в его сознательном, а затем и подсознательном мышлении. Он «молитвизировал» свою повседневную жизнь. Он молился, когда шел, ехал на машине или выполнял любой вид повседневной деятельности. Он наполнил свою жизнь молитвой – то есть он жил молитвой. Он не всегда в молитве преклонял колена, а говорил Богу как близкому товарищу: «Как мне с этим поступить, Господи?» или «Господи, дай мне свежий взгляд на это дело». Он молитвизировал свой разум и таким образом молитвизировал свою деятельность.

Вторым пунктом в его формуле созидательной молитвы стоит слово «живописуйте». Основным фактором в физике является сила. Основным фактором в психологии является осуществимое желание. Человек, который предполагает успех, уже настроен на достижение успеха. Люди, которые предполагают неудачу, чаще всего терпят неудачу. Если вы будете мысленно живописать неудачу или успех, то первое или второе будет стремиться реализоваться как эквивалентное отражение воображаемого ментального образа.

Для гарантии реализации чего-то стоящего сначала помолитесь об этом и положитесь на милость Божью. Затем отпечатайте картину этого на экране своего разума как уже происходящее явление, твердо удерживая в сознании данную картину. Продолжайте обволакивать эту картину Божьей волей, то есть передайте данную проблему в Божьи руки, следуя Божественному руководству. Усердно и с умом работайте, вкладывая таким образом свою долю в дело достижения успеха по данному вопросу. Старайтесь верить и продолжайте удерживать живописную картину в своих мыслях. Попробуйте сделать так, и вы будете поражены теми неожиданными возможностями, которые откроются для осуществления воображаемой вами картины. Таким образом эта картина «реализуется». То, что вы «молитвизировали» и «живописали», «реализуется» в соответствии с образом вашего основного разумного желания, обусловленного тем, что вы призвали к его осуществлению Божественную силу, тем более если полностью посвятили себя его реализации.

Я лично практиковал этот трехэтапный молитвенный метод и нахожу, что в нем заключена огромная сила. Он был рекомендован и другим людям, которые тоже сообщали потом, что благодаря ему высвободили свою внутреннюю созидательную силу.

Вот вам пример – одна женщина заметила, что ее муж стал от нее отдаляться. У них был счастливый брак, но жена начала слишком много внимания уделять социальным проблемам, а муж погрузился с головой в свою работу. Прежде чем они осознали это, близкие, давно сложившиеся отношения были уже утрачены. А однажды она узнала, что он начал проявлять интерес к другой женщине. Она буквально потеряла голову и стала ужасно раздражительной. Тогда она решила проконсультироваться со своим священником, который искусно перевел разговор на нее. Она рассказала о том, что была заботливой домохозяйкой, а также и о том, что стала потом эгоистичной и ворчливой.

Потом она призналась, что никогда не чувствовала себя на равных с мужем. У нее было глубоко сидящее чувство неполноценности, чувство, которое не давало возможности быть на равных с мужем в социальной и интеллектуальной сфере. Поэтому она отступила и замкнулась в своей враждебной позиции, проявлявшейся в раздражительности и критических замечаниях.

Священник понял, что у этой женщины гораздо больше таланта, способностей и очарования, чем она думает сама. И он предложил ей исправить свой имидж, или портрет, наделив его способностями и привлекательностью. Он с легким юмором напомнил ей, что «у Бога есть свой прекрасный косметический кабинет» и что техника веры располагает всем необходимым, чтобы сделать лицо человека красивым, придать очарование и легкость его манерам. Он дал ей инструкцию, как молиться и как духовно «живописать». Он посоветовал ей также постоянно держать в памяти ментальный образ восстановления прежних дружеских отношений с мужем, визуально представлять его доброту и прежнюю гармонию между ними. Но она должна

поддерживать эту картину верой. Таким образом он подготовил ее к самой занимательной из побед – победе на личном фронте.

Вскоре муж этой женщины заявил ей, что хочет развестись. Но она уже настолько умела владеть собой, что приняла это требование спокойно. Она просто ответила, что если он хочет, она даст ему развод, но предложила отложить решение на девяносто дней на том основании, что развод – дело серьезное и окончательное.

«Если к концу этого срока ты все еще будешь желать развода, я буду лишь содействовать этому», – спокойно сказала она. Он бросил на нее недоверчивый взгляд, поскольку ожидал взрыва гнева.

Вечер за вечером он уходил из дому, и вечер за вечером она оставалась дома одна. Но в это время она рисовала в своем воображении мужа, сидящего в его старом кресле. Его там не было, но она создавала этот образ, его уютно-расслабленную позу и то, как он читает ей что-нибудь, как в былые дни. Она представляла также, как он лениво возится возле дома, подкрашивая и поправляя то одно, то другое, как в прежние времена. Она также представляла его вытирающим посуду, как он это делал, когда они только поженились. Она видела, как они играют в гольф и совершают длительные прогулки.

Она рисовала эту картину с твердой верой, и однажды вечером он действительно сел в свое старое кресло. Она дважды посмотрела на него, чтобы убедиться, что это происходит на самом деле, а не только в ее воображении, но, возможно, воображение и есть реальность, поскольку, так или иначе, но там сидел живой человек. Время от времени он уходил, но все больше и больше вечеров проводил в своем кресле. Затем он начал читать ей, как в прежние времена. А однажды в солнечный субботний полдень он сказал: «Как ты смотришь на партию в гольф?»

И так они проводили день за днем, пока она не обнаружила, что наступил девяностый день. В тот вечер она спокойно сказала: «Билл, сегодня девяностый день». «Что ты имеешь в виду? – озадаченно спросил он. – Какой девяностый день?» «Ты что, забыл? Мы же договорились ждать девяносто дней, чтобы решить вопрос о разводе. Этот день наступил».

Какое-то мгновение он смотрел на нее, затем, прикрывшись своей газетой, перевернул страницу и сказал: «Не будь глупышкой. Я просто не смогу без тебя жить. И с чего ты взяла, что я собирался тебя бросить?»

Эта формула еще раз подтвердилась своим могущественным действием. Женщина *молитвизировала, живописала* и в результате *реализовала* свое желание. Молитвенная сила разрешила не только ее, но также и его проблему.

Я знал многих людей, которые успешно применяли этот метод не только в делах личного характера, но также и в бизнесе. Искренне и разумно примененный в тех или иных ситуациях, этот метод давал такие прекрасные результаты, что его можно назвать необычайно эффективным. Люди, серьезно относящиеся к этому методу и действительно использующие его, получают удивительные результаты.

На банкете по случаю съезда промышленников меня посадили за один столик с оратором – человеком, который хотя и казался несколько грубоватым, но был очень привлекательным. Он, возможно, чувствовал себя стесненно из-за соседства со священником, – человеком, который явно не принадлежал к людям его обычного круга. В течение обеда он употреблял в своей речи некоторые теологические выражения, имевшие, однако, совсем не теологическое значение. После каждой такой реплики он извинялся, но я успокоил его, заметив, что уже слышал все эти выражения и раньше. Он сказал, что в детстве постоянно посещал церковь, но потом «отошел от этого». А затем поведал мне старую как мир историю, которую я слышу всю свою жизнь и которую даже сейчас люди преподносят как нечто совершенно новое, а именно: «Когда я был еще мальчишкой, мой отец заставлял меня ходить в воскресную школу и в церковь и

буквально заталкивал религию мне в глотку. Так что, покинув отчий дом, я не мог больше принимать ее, и с тех пор очень редко бывал в церкви».

Потом этот человек пришел к выводу, что, «пожалуй, ему следовало бы начать посещать церковь, поскольку дело идет к старости». Я заметил, что ему очень повезет, если он найдет свободное место. Это его очень удивило, так как он «не думал, что кто-нибудь вообще ходит в церковь». Я сказал ему, что сейчас в течение недели гораздо больше людей посещает церковь, чем любые другие учреждения в стране. Это привело его в полное замешательство.

Он возглавлял средней руки бизнес и пустился рассказывать мне о том, сколько денег получила его фирма за прошедший год. Я же указал на то, что знаю весьма небольшое число церквей, доход которых не достигает названной им суммы. Это поистине было для него ударом под дых, и я заметил, что его уважение к церкви стремительно растет. Я рассказал ему о том, что религиозные книги распродаются тысячами экземпляров – в большем количестве, чем книги любого другого содержания. «Может быть, служители церкви очень расторопные ребята», – вульгарно заметил он.

В этот момент к нашему столику подошел другой человек и взволнованно сообщил мне, что с ним произошло «нечто удивительное». Он сказал, что находился в состоянии сильной депрессии из-за постоянно происходивших с ним неприятностей. Тогда он решил уехать на недельку или около того, чтобы отдохнуть. Во время этого отдыха он читал одну из моих книг[1], в которой были даны практические методы относительно веры. Он сказал, что книга принесла ему такое удовлетворение и спокойствие, каких он никогда еще не испытывал.

Она разбудила в нем неведомые ему скрытые способности. Он поверил в то, что ответ на свою проблему он найдет в практической религии.

«Итак, – рассказывал он, – я начал использовать духовные принципы, представленные в вашей книге. Я начал верить и утверждать, что с Божьей помощью смогу достигнуть целей, к которым стремился. Я почувствовал, что все будет хорошо, и с тех пор ничто не могло вывести меня из равновесия. Я точно знал, что все будет О. К. Я стал лучше спать и лучше себя чувствовать. У меня было такое ощущение, как будто я принял какое-то тонизирующее средство. Поворотным моментом явилось то, что я стал лучше все понимать и постоянно использовать методы духовной поддержки».

Когда этот человек отошел от нашего столика, мой сотрапезник, внимательно слушавший этот монолог, сказал: «Никогда еще не слышал ничего подобного. Этот парень говорит о религии, как о чем-то радостном и реальном. Я никогда не смотрел на нее в таком ракурсе. Судя по его словам, создается впечатление, что религия – это почти наука, что ее можно использовать для поправки здоровья и достижения большего успеха в работе. Я никогда не связывал религию с делом». Помолчав, он добавил: «Но знаете, что меня потрясло? Выражение лица этого малого».

Однако самым удивительным был тот факт, что после того, как мой сосед по столу высказал это последнее замечание, его лицо преобразилось. Впервые в жизни ему в голову пришла мысль, что религиозная вера не какое-то старомодное ханжество, а научно обоснованная методика, направленная на создание преуспевающего образа жизни. Он получил из первых рук практическое подтверждение силы молитвы на личном опыте человека. Что касается меня, то я верю, что молитва передает вибрацию от одного человека к другому и к Богу. Все во вселенной находится в состоянии вибрации. Например, молекула состоит из вибрирующих атомов. Воздух наполнен вибрацией. Общение между человеческими существами также представляет собой вибрацию. Когда вы молитесь за другого человека и посылаете ему свои благословления, вы используете силу, присутствующую в духовной вселенной. Вы передаете от себя другому человеку чувство любви, помощи, поддержки – ответное сильнодействующее понимание, – и

[1] *Руководство к спокойному образу жизни:* A Guide to Confident Living, The World's Work (1913) Ltd.

этот процесс вызывает вибрации во вселенной, посредством которых Бог приводит к реализации те добрые цели, о которых вы молились. Проэкспериментируйте с этим принципом, и вы получите поразительные результаты.

Например, у меня есть привычка, которой я часто пользуюсь, когда молюсь о людях, которым это необходимо. Помню, я ехал как-то в поезде через Западную Вирджинию, когда мне в голову пришла любопытная мысль. Я случайно взглянул на человека, стоявшего на платформе одного из полустанков, а затем поезд тронулся и этот человек скрылся из виду. Мне вдруг подумалось о том, что я видел его в первый и последний раз в жизни. Наши жизни соприкоснулись на какую-то долю мгновения. Он пошел своим путем, а я – своим. Я размышлял о том, какой могла бы оказаться его жизнь.

И я помолился за этого человека, послав Господу просьбу о том, чтобы его жизнь была полна благословений. Затем я стал молиться за других людей, которых видел по ходу движения поезда. Я помолился за земледельца, пахавшего поле, и попросил Господа помочь ему и дать хороший урожай. Я видел мать, развешивавшую белье, и длинный ряд свежевыстиранного нижнего белья говорил о том, что у нее большая семья. Мимолетный взгляд на ее лицо и то, как она прикасалась к детским вещам, поведали мне о том, что это счастливая женщина. Я помолился за нее, за то, чтобы у нее была счастливая жизнь, чтобы муж всегда был верен ей, а она ему. Я помолился о том, чтобы эта семья поддерживала религиозную веру, а дети выросли сильными и достойными людьми.

На одной из станций я увидел мужчину, который сидел, прислонившись к стене, в полудреме, и я помолился о том, чтобы он проснулся и встал бодрым и полным желания что-то сделать.

Потом мы остановились на станции, где мне бросился в глаза симпатичный мальчуган, у которого одна штанина была длиннее другой, расстегнутая у ворота рубашка, огромный не по росту свитер, взъерошенные волосы и выпачканное грязью лицо. Он с наслаждением сосал леденец на палочке. Я помолился за него, а когда поезд тронулся, мальчуган поднял глаза, посмотрел на меня и одарил восхитительной улыбкой. Я уверен, что моя молитва дошла до него, и я помахал ему рукой, а он помахал мне в ответ. По всей вероятности, я никогда не увижу этого мальчика снова, но наши жизни соприкоснулись. До этого момента был облачный день, но внезапно выглянуло солнце, и я думаю, что этот свет шел из сердца мальчика, так как он отразился на его лице. Моя душа преисполнилась радостью. Я уверен, что это Божественная сила прошла по замкнутой цепи через все мое существо к Богу, а от Него к мальчишке и обратно к Богу, и все мы находились под действием чар молитвенной силы.

Одной из важнейших функций молитвы является использование ее в качестве стимула для творческих идей. Внутри нашего разума содержатся все ресурсы, необходимые для процветания в жизни. Идеи присутствуют в сознании, и они, освобождаясь и получая простор и правильное направление, могут привести к успешной реализации любого проекта или предприятия. В Новом Завете говорится: «… Царствие Божие внутрь вас есть» (Евангелие от Луки 17:21), и это значит, что Бог, наш Создатель, вложил в наш разум и нашу личность все потенциальные силы и способности, необходимые нам для конструктивного образа жизни. Нам остается только достать и развить эти силы.

Например, один мой знакомый занимается бизнесом, в котором он является руководителем, а в его подчинении находятся четыре исполнительных директора. Через определенные промежутки времени эти люди собираются на так называемое «идейное заседание», целью которого является извлечение всех творческих идей, затаившихся в уме каждого из этих четверых. Для этого заседания они используют комнату, где нет ни телефонов, ни звонков, ни прочего обычного для офиса оборудования. Двойные стекла окон обеспечивают полную изоляцию от уличного шума.

Прежде чем начать заседание, вся группа проводит десять минут в молчаливой молитве и медитации. Они предоставляют себя Богу, который совершает свою созидательную работу в их разуме. Каждый молча молится на свой собственный лад, утверждая, что Бог сейчас откроет в его разуме нужные идеи, необходимые для бизнеса.

После этого четко установленного периода молчания все начинают говорить разом, выдавая идеи, которые пришли им в голову. Основные мысли записываются на карточки, которые сбрасываются на стол. Никому не позволяется критиковать какую бы то ни было идею в этот конкретный момент, поскольку спор мог бы помешать потоку творческой мысли. Затем карточки собирают в кучу, и каждая из них обсуждается на следующем заседании, а данное заседание имеет целью лишь извлечь идеи, стимулируемые молитвенной силой.

Когда эта практика была только что введена, предлагалось много идей, не содержавших в себе никакой особой ценности, но по мере того, как эти заседания становились привычным ритуалом, процент полезных идей резко повысился. Сколько прекрасных предложений, впоследствии подтвердивших свою практическую ценность, было выявлено на таких «идейных заседаниях»!

Как объяснил один из исполнительных директоров: «Мы приходим с идеями, которые не только отражаются на нашей балансовой ведомости, но также дают нам новое чувство уверенности. Более того, наше чувство товарищества становится еще крепче и распространяется на всех служащих нашей организации».

Где сейчас тот старомодный бизнесмен, утверждавший, что религия – чисто теоретическое понятие и ей не место в бизнесе? Сегодня любой преуспевающий и компетентный деловой человек пользуется новейшими и хорошо проверенными методами в сфере производства, распределения и управления, и многие открывают для себя один из эффективнейших методов – силу молитвы.

Повсюду люди с живым характером убеждаются в том, что они, прибегая к помощи молитвенной силы, чувствуют себя лучше, работают лучше, спят лучше и сами становятся лучше.

Мой друг Гроув Пэттерсон, редактор толедской газеты *«Блейд»,* человек удивительной энергии, говорит, что его энергия, по крайней мере частично, является результатом его молитвенных методов. Он, например, любит во время молитвы погружаться в сон, потому что считает, что его подсознание приходит в состояние релаксации именно в это время. Нашей жизнью в основном управляет подсознание. Если вы «опустите» молитву в подсознание в момент его наивысшей релаксации, то такая молитва будет иметь очень сильное действие. Посмеиваясь, м-р Пэттерсон сказал: «Раньше я очень боялся, что могу уснуть во время молитвы. А сейчас специально стараюсь делать это».

В поле моего зрения попадало много удивительных методов молитвы, но одним из самых действенных является метод, предложенный Фрэнком Лоубахом в его изумительной книге *«Молитва – самая могущественная сила в мире»* [2] Я считаю ее одной из наиболее полезных книг по практическому использованию молитвы, так как в ней приводятся новые молитвенные методы, которые срабатывают безотказно. Д-р Лоубах верит в то, что реальная сила вырабатывается молитвой. Вот один из его методов: вы идете по улице и «выстреливаете» свои молитвы в людей. Он называет этот тип молитвы «молитвами-вспышками». Он «облучает» прохожих молитвами, посылая им мысли доброжелательности и любви. Он говорит, что люди, проходящие мимо него по улице, когда он «обстреливает» их молитвами, часто оборачиваются, смотрят ему вслед и улыбаются. Они чувствуют излучение некой силы, которая действует подобно электрическому току.

[2] Prayer, the Mighfierst Power in the World, Lutterworth Press.

В автобусе он «выстреливает» молитвы в находящихся рядом с ним пассажиров. Однажды он сидел позади человека, который, как казалось, пребывал в очень мрачном настроении. Входя в автобус, д-р Лоубах заметил, что у этого мужчины очень сердитый взгляд.

Он начал посылать в его сторону молитвы доброжелательности и веры, представляя, как они обволакивают его и проникают в разум. Внезапно пассажир начал поглаживать затылок, а когда он вышел из автобуса, д-р Лоубах увидел, что у него на лице уже не было хмурых складок, а вместо них появилась улыбка. Д-р Лоубах верит в то, что ему часто удается полностью изменить атмосферу в автомашине или автобусе, переполненном людьми, с помощью процесса «включения любви и молитв».

В ресторане клуба «Паллмэн» полупьяный мужчина вел себя крайне дерзко и грубо и вообще вызывал чувство гадливости. Я заметил, что всех, находившихся в ресторане, возмущало его поведение. И вот я решил испробовать метод Фрэнка Лоубаха. Итак, я начал молиться за этого человека, в то же время мысленно представляя его хорошим и посылая в его направлении мысли, исполненные доброжелательности. Вскоре, безо всякой явной причины, этот человек повернулся в мою сторону, подарил мне самую обезоруживающую улыбку и поднял руку, делая приветственный жест. Его отношение изменилось, и он успокоился. У меня были все основания поверить в то, что молитвенные мысли достигли своей цели.

Я ввел в свою практику, перед тем как выступить с речью перед аудиторией, молиться за присутствующих людей и посылать им мысли любви и доброжелательности. Иногда я выбираю из всей аудитории одного или двух человек, которые, как мне кажется, находятся в подавленном состоянии или враждебно настроены, и посылаю в их направлении свои мысленные молитвы и импульсы доброго расположения. Недавно, выступая с речью в Торговой палате на ежегодном обеде в югозападной части города, я заметил среди собравшихся человека, который, казалось, смотрел на меня очень сердито. Вполне возможно, что выражение его лица ни в коем мере не относилось ко мне, но вид у него был враждебный. Перед тем как начать свою речь, я помолился за него и «выстрелил» в него целой обоймой молитв и доброжелательных мыслей. Произнося свою речь, я продолжал свой «обстрел».

Когда собрание закончилось, пожимая руки собравшимся вокруг меня людям, я неожиданно почувствовал необычно сильное пожатие – передо мной стоял тот человек. На его лице была широкая приветливая улыбка. «Откровенно говоря, когда я пришел на это собрание, вы мне не понравились, – сказал он. – Я не люблю священников и не видел никаких оснований для того, чтобы приглашать вас, пастыря, в качестве оратора на обед нашей Торговой палаты. И надеялся, что ваша речь не будет иметь успеха. Однако, когда вы заговорили, мне показалось, будто что-то коснулось меня. Я вдруг почувствовал себя другим человеком. Я испытал странное чувство спокойствия, и, черт возьми, вы мне понравились!»

Это действие произвела не моя речь. Это было излучение молитвенной силы. В нашем мозгу содержится около двух миллионов крошечных аккумуляторных батареек. Человеческий мозг может посылать энергию с помощью мыслей и молитвы. Магнитная энергия человеческого тепла уже прошла реальные испытания. В нас содержатся тысячи крошечных передающих станций, и когда они включаются с помощью молитвы, то через человека может проходить огромной силы энергия и передаваться другим людям. Мы можем посылать энергию вместе с молитвой, которая выполняет двойную функцию – передающей и принимающей станций.

Когда-то я работал с одним человеком, алкоголиком. Он был «сухим» (это термин общества «Анонимный алкоголик») в течение почти шести месяцев. В то время он находился в деловой поездке, и однажды во вторник, приблизительно в четыре часа дня, у меня возникло предчувствие, что он попал в беду. Этот человек завладел моими мыслями. Я почувствовал, что что-то влечет меня, поэтому бросил все и начал молиться за него. Я молился около получаса, после чего мне показалось, что прежнее состояние отпустило меня, и я прекратил свои молитвы.

Спустя несколько дней этот человек позвонил мне по телефону. «Я всю неделю пробыл в Бостоне, – сказал он, – и хочу, чтобы ты знал, что я все еще «сухой», но в самом начале недели попал в передрягу». «Это было во вторник, в четыре часа?» – спросил я. И услышал его удивленный ответ: «Ну да, а как ты узнал? Кто тебе это сказал?» «Никто не говорил, – сказал я. – То есть ни одно человеческое существо не говорило мне». Я описал мои чувства относительно него, возникшие во вторник в четыре часа дня, и рассказал, как молился за него в течение получаса. Он был поражен этим и воскликнул: «Я был в отеле и остановился перед баром. Внутри меня началась ужасная борьба. Я подумал о тебе, но в тот момент мне позарез нужна была помощь, и я начал молиться».

Эта молитва, посланная им, коснулась меня, и я стал молиться за него. Мы оба соединились в молитве, цепь замкнулась на Боге, и этот человек получил ответ в виде силы, которая помогла ему пережить кризис. И что же он сделал? Он пошел в аптеку, купил коробку леденцов и съел все до одного без передышки. Как он потом утверждал, его вытащили «молитва и леденцы».

Одна молодая замужняя женщина призналась, что была полна ненависти, ревности и недовольства по отношению к соседям и друзьям. Она также была полна предчувствий, вечно волновалась из-за своих детей – не заболели ли они, не случилось ли с ними какого-нибудь несчастья, не получили ли они низкие баллы в школе. Ее жизнь представляла собой сумбурную смесь из недовольства, страха, ненависти и отсутствия счастья. Я спросил ее, молится ли она когда-нибудь, и она ответила: «Только когда во мне все вскипит настолько, что я просто впадаю в отчаяние. Но должна признаться, что молитва ничего для меня не значит, поэтому я молюсь не слишком часто».

Я объяснил ей, что практика реальной молитвы изменила бы ее жизнь, и дал ей рекомендацию посылать мысли любви вместо мыслей ненависти и мысли уверенности вместо мыслей страха. Я посоветовал ей каждый день молиться перед возвращением детей из школы и произносить молитвы как утверждения Божественной защитной доброжелательности. И вот эта женщина, вначале полная сомнений, стала одной из самых активных советчиц и практиков молитвенной терапии, которых я когда-либо знал. Она с жадностью читает книги и брошюры и использует на практике каждый метод эффективной молитвенной силы. Этот образ действия изменил ее жизнь, что подтверждается следующим письмом, которое она недавно мне написала.

«Я чувствую, что мы с мужем добились удивительного прогресса за последние несколько недель. Но самый значительный прогресс начался с того самого вечера, когда Вы сказали мне, что «каждый день хорош, если вы молитесь». И я стала вводить в практику идею утверждения, что этот день будет хорошим с той самой минуты, когда я проснусь утром. И *я могу положительно сказать, что у меня с того времени не было ни одного плохого дня.* Самое поразительное в том, что мои дни в действительности не стали ни спокойнее, ни свободнее от мелких неприятностей, чем прежде, но эти самые неприятности как бы утратили надо мной силу и больше не выводят меня из терпения. Каждый вечер я начинаю свои молитвы перечнем всех тех вещей, за которые я благодарна, тех мелочей, которые случились в течение дня и которые прибавили радости этому дню. Я знаю, что эта привычка запускает двигатель моего разума, и он выбирает приятное и предает забвению неприятное. Тот факт, что в течение шести недель у меня не было ни одного плохого дня и что я отказалась от прежнего недоброжелательства по отношению к кому бы то ни было, – для меня поистине непостижимое явление».

Она открыла удивительную силу в молитве. Вы можете сделать то же самое. Ниже приводятся десять правил для получения эффективных результатов от молитвы:

1. Каждый день на несколько минут уединитесь где-нибудь в сторонке. Ничего не говорите. Просто думайте о Боге. Это заставит ваш разум стать духовно восприимчивым.

2. Затем помолитесь вслух, используя простые естественные слова. Поведайте Богу все, что у вас на уме. Не думайте, что вы должны употреблять стереотипные церковные фразы. Говорите с Богом своим языком. Он понимает его.

3. Молитесь, когда идете заниматься своими обычными делами, – в метро ли, автобусе или за своим рабочим столом. Используйте минутные молитвы, закрыв глаза, чтобы отключиться от внешнего мира и сконцентрироваться на короткое время на Божественном присутствии. Чем чаще вы будете делать это каждый день, тем ближе почувствуете Божественное присутствие.

4. Не просите всякий раз, когда молитесь, а вместо этого утверждайте, что Божественные благословения нисходят на вас, и большую часть времени в своих молитвах отводите благодарению.

5. Молитесь с убеждением, что искренняя молитва может достичь и окружить тех, кого вы любите, Божественной любовью и защитой.

6. Никогда не допускайте в молитве негативных мыслей. Только позитивные мысли приносят результаты.

7. Всегда выражайте желание принять Божью волю. Просите о том, чего хотите, но изъявляйте желание принять также и то, что Бог посылает вам. Это может оказаться даже лучше того, о чем вы просите.

8. Выработайте позицию передачи своих проблем в Божьи руки. Просите о том, чтобы Он даровал вам способность делать лучшее, что вы можете, и доверительно предоставьте результаты Богу.

9. Молитесь за людей, которых вы не любите, и за тех, кто дурно с вами обращается. Обида – это препятствие номер один для духовной силы.

10. Составьте список людей, за которых будете молиться. Чем больше вы станете молиться за других людей, особенно за тех, кто не связан с вами, тем больше получите результатов от молитвы.

Глава 5
Как построить собственное счастье

Кто решает, будете вы счастливы или нет? Ответ один – вы сами!

Одна телевизионная знаменитость пригласила к себе в качестве гостя старика, человека уже редко теперь встречающейся старой закваски. Его реплики были абсолютно спонтанными и совершенно неожиданными. Они просто били из него ключом, а сама его личность излучала свет и радость. И что бы он ни сказал, все было так непосредственно, так к месту, что аудитория то и дело разражалась хохотом. Люди были от него в восторге. На того, кто пригласил его, он произвел сильное впечатление, и вместе с остальными этот человек наслаждался беседой.

Под конец он спросил старика, в чем причина его счастья. «Должно быть, вы владеете удивительным секретом счастья», – предположил он. «Нет, – ответил старик, – никакого особенного секрета у меня нет. Все просто, как грабли. Когда я встаю утром, передо мной встает выбор: либо быть счастливым, либо быть несчастливым. И как вы думаете, что я выбираю? Просто выбираю быть счастливым – вот и весь секрет».

Это может показаться слишком упрощенным, или можно предположить, что этот старик был весьма легкомысленным, но я напомню вам, что Авраам Линкольн, который никогда не позволял себе обвинять кого бы то ни было в недалекости, говорил, что люди бывают настолько счастливы, насколько могут заставить свой разум принять это чувство. Вы можете быть несчастливы, если этого хотите. Нет ничего проще в мире, чем осуществить это желание. Просто вы делаете свой выбор. Начните только все время твердить, что дела не ладятся, что нет никаких удовлетворительных результатов, и можете быть совершенно уверены в том, что почувствуете себя несчастными. Но если вы скажете себе: «Все идет прекрасно. Жизнь хороша. Я выбираю счастье», то скоро убедитесь в правильности этого выбора.

Дети – лучшие эксперты в отношении счастья, чем взрослые. Взрослый человек, который несет в себе детскую духовность до среднего возраста и даже до старости, является гением, так как сохраняет дух истинного счастья, которым Бог наделяет юных. Глубокомыслие Иисуса Христа поистине удивительно, ибо Он говорит нам, что нужно жить в мире, имея сердце и разум ребенка. Другими словами, никогда не стариться, не дряхлеть и не изнуряться духом. Не стремитесь стать суперутонченными.

Моя маленькая девятилетняя дочь Элизабет знает ответ на вопрос, что такое счастье. Однажды я спросил ее: «Ты счастлива, мое солнышко?» «Конечно, счастлива», – ответила она. «Ты всегда счастлива?» – спросил я затем. «Ну, этого я не знаю, – сказала она. – Я просто счастлива». «Но, должно быть, есть что-то такое, что делает тебя счастливой?» – настаивал я. «Ну что ж, я скажу тебе, что это, – сказала она. – Мои подружки, с которыми я играю, делают меня счастливой. Они мне нравятся. Мои школьные подружки делают меня счастливой. Мне нравится ходить в школу. (Я молчал, это она говорила сама, не с моего голоса.) Мне нравятся мои учителя. И я люблю ходить в церковь. Я люблю воскресную школу и мою учительницу из воскресной школы. Я люблю мою сестру Маргарет и брата Джона. Люблю маму и папу. Они заботятся обо мне, когда я болею, и они любят меня и добры ко мне».

Вот формула счастья Элизабет, и, как мне кажется, в ней есть все – ее подружки по играм (то есть ее ровесники), ее школа (место, где она трудится), ее церковь и воскресная школа (где она поклоняется Богу), ее сестра, брат, мать и отец (это значит – ее домашний круг, где она окружена любовью). Вот вкратце все, в чем вы можете найти счастье, и самое счастливое время вашей жизни связано с этими факторами.

Нескольких мальчиков и девочек попросили перечислить все то, что делает их счастливыми. Их ответы были очень трогательными. Вот список одного из мальчиков: «Когда вижу,

как летит ласточка; когда смотрю в глубокую чистую воду; когда скорый поезд набирает ход; когда подъемный кран на стройке поднимает что-то тяжелое; глаза моей собаки».

А вот список того, что делает счастливыми девочек: «Отражение уличных фонарей в реке; багровая крона деревьев; дым, поднимающийся из трубы; красный бархат; луна, выглядывающая из-за облаков». Всегда есть что-то в прекрасной сущности Вселенной, которую отражают, пусть и не слишком четко сформулированные, перечисленные выше высказывания. Для того чтобы стать счастливым человеком, нужно иметь чистую душу, глаза, способные увидеть романтику в обычной обстановке, сердце ребенка и духовную непритязательность.

Многие из нас сами создают свое несчастье. Разумеется, не все несчастья люди создают собственными руками, поскольку социальные условия также повинны в изрядной доле наших бед. Тем не менее неопровержимым фактом является и то, что мы сами подвергаем перегонке ингредиенты счастья в несчастье в основном с помощью собственных мыслей и позиций.

«Четыре человека из пяти не испытывают того чувства счастья, которое могли бы испытывать, – заявляет один выдающийся авторитетный деятель и добавляет: – Чувство несчастливости является самым обычным состоянием разума». Я не стал бы утверждать, что счастье можно подвести под такой упрощенный уровень, как этот, но я найду вам гораздо больше людей, живущих несчастливой жизнью, чем можно было бы сосчитать. Поскольку заветным желанием каждого человека (как состояние его существования) считается счастье, то относительно этого следует что-то предпринять. Счастье вполне достижимо, и процесс его обретения никогда не бывает завершенным. Любой, кто желает, кто жаждет его обрести и кто знает и применяет правильную формулу, может стать счастливым человеком.

В железнодорожном вагоне-ресторане я сидел напротив незнакомой мне пары – мужа и жены. На даме были надеты дорогие вещи – меха, бриллианты и костюм, который говорил сам за себя. Но она была не в ладу с собой. Она довольно громко заявляла, что в ресторане грязно и ужасный сквозняк, обслуживание отвратительное, а еда невкусная. Она брюзжала и жаловалась решительно на все.

Ее муж, наоборот, был мягким, вежливым, добродушно-веселым человеком, который, и это было очевидно, обладал способностью воспринимать вещи такими, какие они есть. Казалось, его несколько смущало воинственное поведение супруги, и он был этим недоволен, поскольку взял ее с собой в эту поездку, предпринятую ради удовольствия.

Чтобы сменить тему разговора, он спросил, чем я занимаюсь, после чего сообщил, что он адвокат. А потом, будто спохватившись, что допустил ошибку, с легкой ухмылкой добавил: «А моя жена занимается производством».

Это было удивительно, так как она не соответствовала тому типу женщин, которые могут быть заняты в промышленности или занимать руководящие должности, поэтому я спросил: «А что она производит?»

«Несчастье, – ответил он. – Она производит свое собственное несчастье». Несмотря на ледяное молчание, которое воцарилось за столом после этого колкого замечания, я был благодарен ему за это, поскольку его реплика в точности определила то, что делают очень многие люди, – «они производят собственное несчастье».

Жаль, конечно, что помимо многочисленных проблем, создаваемых самой жизнью, которые выхолащивают наше счастье, мы позволяем себе такую невероятную глупость, как еще больше «перегонять» несчастье в собственном разуме. До чего же глупо производить личное несчастье дополнительно ко всем другим трудностям, которыми вы можете управлять лишь частично, а то и совсем не можете.

Вместо того чтобы уделять излишнее внимание тому, каким образом люди производят свое собственное несчастье, давайте продолжим изучение формулы, чтобы положить конец этому процессу выработки несчастья. Достаточно сказать, что мы производим свое несчастье посредством прокручивания в голове несчастливых мыслей, посредством позиций, которым

следуем по привычке – таким, например, как негативное предчувствие, что все может плохо обернуться, или что другие люди получают то, чего они не заслуживают, а нам не удается получить то, чего мы заслуживаем.

Наше несчастье подвергается дальнейшей «перегонке» путем насыщения сознания чувствами недовольства, недоброжелательности и ненависти. Процесс производства несчастья всегда опирается на ингредиенты страха и волнения. Все эти моменты описаны в других разделах данной книги. Сейчас же я просто хочу отметить этот момент и особенно подчеркнуть, что значительная доля несчастья среднего человека производится им самим. Так, может, мы теперь начнем производить счастье вместо несчастья?

Случай, который произошел в одной из моих железнодорожных поездок, может дать на это ответ. Однажды утром в старомодном пульмановском вагоне человек шесть мужчин брились в мужской комнате для отдыха. Как это обычно бывает в таком тесном и заполненном людьми помещении после ночи, проведенной в поезде, группа незнакомых людей не была расположена к веселью, поэтому разговаривали мало, но и это, скорее, было каким-то невнятным бормотанием.

И вдруг вошел мужчина с широкой улыбкой на лице. Он поздоровался с нами, пожелав всем доброго утра и бодрого настроения, но в ответ получил довольно вялое хрюканье. Приступив к процедуре бритья, он стал напевать с закрытым ртом, возможно, совершенно бессознательно, какую-то веселенькую незатейливую мелодию. Некоторым из мужчин это стало действовать на нервы. Наконец один из них довольно саркастически сказал: «Похоже, вы чувствуете себя счастливым в это утро! С чего это вы так бодритесь?» «Да, – ответил этот человек, – суть в том, что я счастлив. И у меня бодрое настроение. – А потом добавил: – Я сделал это своей привычкой – быть счастливым».

Это все, что было сказано, но я уверен, что каждый присутствовавший в этой комнате человек сошел с поезда, унося в своем разуме эти удивительные слова – «Я сделал своей привычкой быть счастливым».

Это утверждение поистине очень глубокомысленно, поскольку наше счастье или несчастье в значительной степени зависит от вырабатываемой в нашем разуме привычки. В сборнике мудрых изречений, Книге Притчей Соломоновых, говорится: «… у кого сердце весело, у того всегда пир…» (15:15). Другими словами, создавайте веселье на сердце, то есть вырабатывайте привычку к счастью, и жизнь будет вечным пиром, или, скажем так, вы сможете наслаждаться жизнью каждый Божий день. Из привычки быть счастливым складывается и счастливая жизнь. А поскольку мы можем выработать ту или иную привычку, следовательно, мы обладаем силой, чтобы создать собственное счастье.

Привычка к счастью вырабатывается с помощью простой тренировки собственного мышления. Составьте в уме список радостных мыслей и ежедневно по нескольку раз пропускайте их через свой разум. Если же туда забредет какая-нибудь негативная мысль, немедленно остановите ее, сознательно вычеркните и замените на другую, радостную. Каждое утро, перед тем как встать, полежите немного в постели, расслабившись, и подумайте о чем-нибудь хорошем. Мысленно прокрутите ряд картин каждого ожидаемого в течение этого дня радостного события. Смакуйте эту радость, наполнитесь ею. Все эти мысли будут способствовать тому, чтобы события обернулись радостной стороной. Не утверждайте, что дело не будет ладиться в этот день. Ведь говоря так, вы можете действительно поспособствовать этому. Вы притянете к себе все факторы – как незначительные, так и важные, которые и сложатся в несчастливые обстоятельства. В итоге вы поймаете себя на сакраментальном вопросе: «Ну почему все складывается у меня так плохо? В чем же все-таки дело?»

Причина же прямиком ведет к образу вашего мышления, которым вы начали свой день.

Вместо этого попробуйте завтра действовать по следующему плану. Проснувшись, прочитайте вслух трижды строфу: «Сей день сотворил Господь: возрадуемся и возвеселимся в

оный!» (Псалтирь 117:24). Только переделайте ее лично для себя и скажите: «Я возрадуюсь и возвеселюсь в оный». Повторите ее сильным четким голосом, тоном доброрасположения и с ударением. Эта строфа из Библии и является хорошим лекарством от несчастья. Если вы повторите ее три раза перед завтраком и поразмышляете над значением этих слов, то сможете изменить качество вашего дня, начав его с ожидания счастья.

Пока вы одеваетесь, бреетесь или готовите завтрак, произнесите вслух несколько следующих утверждений: «Я верю, что сегодня будет прекрасный день. Я верю, что успешно справлюсь со всеми проблемами, которые могут возникнуть. Я чувствую себя хорошо физически, умственно, эмоционально. Как это прекрасно – жить! Я благодарен за все, что уже имел, за все, что у меня есть сейчас, и за все, что еще буду иметь. Мои дела не расстроятся. Бог здесь, Он со мной, и Он видит меня насквозь. Я благодарен Богу за все добрые дела».

Я знал одного человека с несчастливым складом характера, который всегда за завтраком говорил своей жене: «Вот и еще один тяжелый день наступил». В действительности он так не думал, но у него был некий умственный выверт. Он считал, что если скажет, что наступает тяжелый день, то все получится наоборот. Но дела у него действительно пошли плохо, что было и неудивительно, так как если вы живописуете и утверждаете несчастливый исход, то тем самым создаете и соответствующее условие. Поэтому утверждайте в начале каждого дня счастливый исход, и вы будете удивлены, как часто это будет сбываться.

Но одного применения для соответствующей работы разума даже такой важной терапии, какую я только что предложил, недостаточно, если вы не будете также в течение всего дня подкреплять свои действия и позиции фундаментальными принципами счастливого образа жизни.

Одним из наиболее простых и важных принципов такого плана является принцип человеческой любви и доброжелательности. Вы не представляете, какое счастье будет вызывать искреннее выражение сочувствия и нежности.

Мой друг д-р Сэмюэль Шумакер написал как-то трогательный рассказ о нашем общем друге, Рэлстоне Янге, известном также как носильщик номер 42 на вокзале «Гранд Сентрал» в Нью-Йорке. Он носил чемоданы ради того, чтобы заработать себе на жизнь, но его истинное призвание в том, чтобы нести дух Христа на одном из самых крупных в мире железнодорожных вокзалов. Когда он несет чемодан какого-нибудь пассажира, он старается разделить с ним чувство христианского братства. Он внимательно наблюдает за клиентом, чтобы понять, есть ли какая-нибудь возможность дать этому человеку немного мужества и надежды. Помимо всего, он в этом деле человек очень искусный.

Так однажды его попросили отвезти старую больную даму к ее поезду. Она сидела в кресле на колесах, поэтому он спустился с ней вниз на лифте. Вкатывая ее в лифт, он заметил, что ее глаза полны слез. Пока лифт спускался вниз, Рэлстон Янг стоял, закрыв глаза, и просил Господа подсказать ему, как помочь этой женщине, и Господь послал ему идею. Выкатывая старую женщину из лифта, он с улыбкой сказал: «Мэм, если вы не обидитесь на меня за мою смелость, то я скажу, что у вас необыкновенно красивая шляпка».

Она посмотрела на него и сказала: «Благодарю вас». «И должен добавить, – продолжал он, – что и платье на вас тоже очень красивое. Мне оно очень нравится».

Как всякой женщине, ей это было приятно слышать, и несмотря на то что она чувствовала себя неважно, лицо ее прояснилось, и она спросила: «Почему среди такого скопища людей вы выбрали меня, чтобы сказать эти приятные слова? Это очень чутко с вашей стороны». «Дело в том, – ответил он, – что я заметил, как вы несчастны. Я увидел, что вы плачете, и просто попросил Господа научить меня, как вам помочь. И Господь указал: «Скажи ей о шляпке». А что касается платья, – добавил он, – то это была моя собственная идея». Рэлстон Янг вместе с Господом поняли, как отвлечь мысли этой женщины от ее горестей.

«Вы неважно себя чувствуете?» – спросил он затем. «Нет, – ответила она. – У меня постоянная боль. Она меня никогда не покидает. Иногда мне кажется, что я не вынесу этого. Знаете ли вы, хотя бы понаслышке, что значит испытывать все время боль?» И Рэлстон ответил: «Да, мэм, знаю, потому что я потерял глаз, и он болит день и ночь так, как будто к нему приложили раскаленное железо». «Но теперь, – заметила она, – вы кажетесь счастливым. Как вы добились этого?»

В это время он уже подкатил ее к вагону. «С помощью молитвы, мэм, – сказал он, – только с помощью молитвы». Она тихо спросила: «И что же, молитва устраняет вашу боль?» «Ну, возможно, она не всегда ее устраняет. Не могу утверждать, что это так, но она всегда помогает перетерпеть ее, так что кажется, будто глаз не так уж сильно болит. Молитесь все время, мэм, и я тоже буду молиться за вас».

Слезы на ее глазах уже высохли, она посмотрела на него из своего кресла с мягкой улыбкой на губах, взяла его за руку и сказала: «Вы сделали для меня такое доброе дело».

Прошел год, и однажды вечером на вокзале «Гранд Сентрал» Рэлстона Янга попросили подойти к справочному бюро. Там стояла молодая женщина, которая сказала: «Я принесла вам послание от умершей. Перед смертью моя мать попросила меня найти вас и сказать, как сильно вы ей помогли в прошлом году, когда подвозили к поезду на ее инвалидном кресле. Она всегда вспоминала вас, вы были таким добрым, любящим и понимающим». Сказав это, молодая женщина разрыдалась под тяжестью своего горя.

Рэлстон тихо стоял, наблюдая за ней. Затем он сказал: «Не плачьте, мисс, не плачьте. Вам не следует плакать. Прочтите молитву благодарения». Удивленная девушка спросила: «Почему я должна прочесть молитву благодарения?» «Потому, – сказал Рэлстон, – что многие люди становятся сиротами в гораздо более юном возрасте, чем вы. Рядом с вами была мать долгое время, а кроме того, она все еще с вами. Вы снова увидите ее. Сейчас она возле вас и всегда будет возле вас. Может быть, – добавил он, – она и сейчас с нами, с нами обоими, когда мы здесь разговариваем».

Рыдания ее утихли, и слезы высохли. Доброта Рэлстона произвела такое же влияние на дочь, какое когда-то произвела на мать. И на этом огромном вокзале, среди тысяч проходящих мимо людей, эти двое почувствовали присутствие Того, кто вдохновил этого удивительного носильщика следовать данной стезей, излучая вокруг себя любовь.

«Там, где есть любовь, – сказал Толстой, – там и Бог», а мы могли бы добавить: там, где Бог и любовь, там и счастье. Отсюда следует, что практический принцип выработки чувства счастья основан на постоянном проявлении любви.

Я знаю одного истинно счастливого человека – это мой друг Х. С. Мэттерн, который вместе со своей столь же счастливой женой Мэри разъезжает по всей стране по делам службы. У него удивительная визитная карточка, на тыльной стороне которой отпечатано философское утверждение, которое принесло счастье ему, его жене и сотням других людей, которым посчастливилось с ними соприкоснуться.

На этой карточке можно прочесть следующее: «Путь к счастью: сохраняйте ваше сердце свободным от ненависти, а разум от тревог. Живите просто, ожидайте малого, отдавайте много. Наполните свою жизнь любовью. Излучайте солнечный свет. Забудьте себя, думайте о других. Делайте то, что другие сделали бы для вас. Попробуйте следовать этому в течение недели, и вы будете поражены результатами».

Прочтя эти слова, вы можете сказать: «В этом нет ничего нового». В действительности же новизна в том, что вы никогда не пробовали делать что-нибудь подобное. Когда вы введете это в свою практику, то обнаружите самый новый, самый свежий, самый удивительный метод обретения счастливого и процветающего образа жизни, который когда-либо использовали. Какой толк в том, что вы знали эти принципы всю свою жизнь, но никогда не пытались ими воспользоваться? Такой неэффективный образ жизни ужасен. Если человек живет в бедности, в то

время как прямо на ступеньках его крыльца лежит золото, то это говорит о его неразумном подходе к жизни. Эта простая философия и есть путь к счастью. Практикуйте эти принципы хотя бы в течение одной недели, как рекомендует м-р Мэттерн, и если это не положит начало истинному счастью, значит, ваше несчастье действительно внедрилось очень глубоко.

Конечно, для того чтобы дать силу этим принципам счастья и заставить их действовать, необходимо поддержать их динамикой разума. Вряд ли кто-нибудь сможет гарантировать вам высокие результаты, даже при использовании духовных принципов, без духовной силы. Когда кто-нибудь практикует внутреннее духовное динамическое изменение, успех позитивных идей достигается удивительно легко. Если же вы начинаете применять духовные принципы несколько неумело, то будете обретать внутреннюю духовную силу постепенно. Могу вас заверить, это даст вам величайший стимул к счастью. К тому же он останется с вами до тех пор, пока вы будете жить с Богом в душе.

Во время моих поездок по стране я встречал очень много по-настоящему счастливых людей. Все это были люди, применявшие методы, описанные в данной книге, а также те, которые я представлял в других своих трудах, литературных произведениях и беседах и которые подобным же образом предлагали восприимчивым людям другие писатели и ораторы. Просто удивительно, как люди посредством практики внутреннего духовного изменения «прививают» себе чувство счастья. В настоящее время этот опыт широко используется повсюду. В сущности, он стал одним из самых популярных явлений нашего времени, и если он будет продолжать развиваться и распространяться и дальше, то скоро человек, не имеющий опыта духовной практики, будет считаться старомодным и отсталым. Сегодня приятно сознавать, что ты духовно насыщенный человек. Не знать об этих принципах, которыми люди повсюду с удовольствием пользуются в настоящее время, – просто невежество.

Недавно, когда я только что закончил лекцию в одном из городов, ко мне подошел крупный, здоровый, приятный с виду человек. Он хлопнул меня по плечу с такой силой, что я чуть не упал.

«Доктор, – сказал он низким рокочущим голосом, – как насчет того, чтобы выступить перед нашей компанией? У нас намечается грандиозная вечеринка в доме Смита, и хотелось бы, чтобы вы пришли. Похоже, будет многолюдное сборище, и вам не мешало бы поучаствовать в нем». Так пикантно прозвучало его приглашение.

Было ясно, что это не слишком подходящая компания для священника, и я заколебался. Я опасался, что могу ненароком стеснить этих людей, поэтому начал приносить свои извинения.

«О, не подумайте чего, – сказал мой новоявленный приятель, – не беспокойтесь, эта компания как раз для вас. Вы будете удивлены. Пойдемте. Вы получите от этого удовольствие на всю жизнь».

Что ж, я согласился и отправился вместе с моим жизнерадостным и колоритным приятелем, который, несомненно, был одной из самых «заразительных» личностей, повстречавшихся на моем пути в тот период. Вскоре мы подошли к большому дому, окруженному деревьями, с широкой, тщательно подметенной подъездной дорожкой, доходившей прямо до парадной двери. По доносившемуся из открытых окон шуму было ясно, что вечеринка весьма многолюдного общества уже в разгаре, и я не представлял, с каким видом туда войду. Мой сопровождающий с громким приветственным криком втащил меня в комнату, где все начали усиленно трясти мне руку, и представил весьма многочисленному собранию веселых, пышущих здоровьем людей. Это были счастливые, довольные представители народа.

Я огляделся в поисках пивного бара, но такового не было. Все, что подавалось, – это кофе, фруктовые соки, имбирное пиво, сандвичи и мороженое, но всего этого было в избытке.

«Должно быть, эти люди по дороге сюда уже заглянули кое-куда», – высказал я предположение новоявленному приятелю. Его это возмутило, и он воскликнул: «Заглянули кое-

куда? А-а, вы ничего не поняли. Просто эти люди на подъеме, но это не тот «подъем», о котором вы думаете. Я вам удивляюсь, – сказал он, – неужели вы не понимаете, что делает эту толпу такой счастливой? Они духовно обновились. Они что-то приобрели. Они освободились от самих себя. Они нашли Бога как живую, насущную, открытую добру реальность. Да, – повторил он, – они на подъеме, но это не тот «подъем», который находят на дне бутылки. Это подъем в их сердцах».

И тогда я понял, что он имел в виду. Это было не унылое сборище скучающих людей. Здесь были лидеры города – бизнесмены, юристы, врачи, учителя, люди, занимающиеся общественной деятельностью, а также много горожан более низкого ранга. И все они веселились от души на этом вечере, говорили о Боге и делали это самым что ни на есть естественным образом. Они рассказывали друг другу о переменах, произошедших в их жизни благодаря новой духовной силе.

Тому, у кого сложились наивные представления о религиозности, кто считает, что религиозный человек не может смеяться или веселиться, следовало бы побывать на этой вечеринке.

Да, я ушел с этого вечера, мысленно повторяя строфу из Библии: «В Нем была жизнь, и жизнь была свет человеков» (Евангелие от Иоанна 1:4). Это был свет, который я увидел на лицах этих счастливых людей. Внутренний свет был заметен и снаружи, в выражениях их глаз и губ, и он шел от чего-то искрометного, духовного, что находилось у них внутри. Жизнь означает жизнеспособность, и было очевидно, что эти люди получили свою жизнеспособность от Бога. Они нашли силу, создающую счастье.

И это не единичный случай. Я осмелюсь утверждать, что и в вашем собственном кругу, если хорошенько поищете, вы найдете много таких же людей. Если не найдете их в вашем родном городе, приезжайте в Нью-Йорк в церковь Марбл Колиджиит, и уж там-то вы найдете их сколько угодно. Но вы можете обрести тот же дух, читая эту книгу, а затем применяя на практике простые принципы, которые приводятся далее.

Читая эту книгу, верьте в то, о чем читаете, потому что это правда. Затем начинайте следовать содержащимся в ней практическим рекомендациям, и вы тоже приобретете духовный опыт, который и даст вам чувство счастья. Я знаю, что это так, потому что многие из тех людей, на которых я ссылался и буду ссылаться в последующих главах, обрели таким же образом новую духовную жизнь. Затем, изменившись внутренне, вы начнете создавать в себе чувство такого счастья, что будете недоумевать, все тот ли это мир, в котором вы живете. В сущности, это уже не будет тот же самый мир, потому что вы уже не будете прежним человеком, вместе с вами изменится также и окружающий вас мир.

Если счастье определяется нашими мыслями, то необходимо искоренить мысли, производящие депрессию и разочарование. Это можно сделать, во-первых, просто настроившись на это, во-вторых, используя легко применимый метод, который я предложил одному бизнесмену. Я познакомился с ним на официальном завтраке, и должен сказать, что редко выслушивал такие мрачные мысли, какие высказывал он. Разговор с ним мог бы оказать на меня сверхдепрессивное воздействие, если бы я поддался влиянию этого человека. От него веяло отчаянным пессимизмом. Послушать его, так все катилось к полному краху. Конечно же, этот человек чувствовал усталость. Накопившиеся проблемы затопили его разум, который искал освобождения в бегстве от внешнего мира, оказавшегося слишком тяжелым грузом для его истощенной энергии. Основной проблемой был депрессивный образ его мышления. Ему необходимо было сделать вливание света и веры.

Поэтому я сказал довольно настойчиво: «Если вы хотите чувствовать себя лучше и перестать быть несчастным, я могу предложить вам кое-что, чтобы уладить эти проблемы». «Что вы можете сделать? – фыркнул он. – Вы что, чудотворец?» «Нет, – ответил я, – но я могу ввести вас в соприкосновение с одним чудотворцем, который выкачает из вас это чувство несчастливости и даст новый подход к жизни. Вот что я имел в виду», – закончил я, и мы расстались.

Очевидно, у него все-таки возникло любопытство, поскольку позже он связался со мной, и я дал ему одну свою маленькую книжку под названием *«Регуляторы мыслей»*[3]. Она содержит сорок мыслей, способствующих выработке ощущения здоровья и счастья. Так как это карманного типа буклет, я предложил ему носить его с собой, чтобы можно было в случае необходимости заглядывать туда и забрасывать в свой разум каждый день, и так в течение сорока дней, по одной из предлагаемых мыслей. Далее я порекомендовал ему заучить каждую мысль наизусть, растворяя ее таким образом в сознании, а также визуально представлять, как эти здоровые мысли оказывают успокаивающее и исцеляющее воздействие на его разум. Я уверил его, что если он последует этой схеме, то здоровые мысли вытеснят болезненные мысли, высасывавшие его радость, энергию и творческие способности.

Вначале эта идея показалась ему несколько сомнительной, и он колебался, но потом все-таки последовал моим рекомендациям. Спустя приблизительно три недели он позвонил мне и закричал: «Дружище, это действительно срабатывает! Это замечательно! Я порвал с этим, но не могу поверить, что такое возможно».

Он продолжал и дальше «порывать с этим», и сейчас это поистине счастливый человек. Это приятное состояние пришло в результате приобретения им с помощью внутренней силы навыка выработки чувства счастья. Впоследствии он признался, что первой трудностью было открыто признать тот факт, что хотя это угнетенное состояние и делало его несчастным, он чувствовал себя уютно, упиваясь мыслями, полными жалости к себе, и самобичеванием. Он понимал, что эти болезненные мысли были причиной его невзгод, но уклонялся от того, чтобы сделать усилие, необходимое для реального существенного изменения. Но когда он стал систематически вводить в свой разум здоровые духовные мысли, как это было рекомендовано, он сначала ощутил желание жить по-новому, потом осознал тот волнующий факт, что сможет так жить, а потом еще более удивительный факт, что он уже так живет. В результате через три недели проведения процедуры по самосовершенствованию в нем «прорвалось» новое чувство счастья.

Сегодня почти во всех уголках мира вы найдете группы людей, которые нашли этот путь к счастью. Если мы будем иметь в нашей стране в каждом крупном индустриальном, каждом небольшом провинциальном городе или каждой деревушке хотя бы одну такую группу людей, то сможем изменить жизнь всей страны за очень короткое время. Какого же рода группу людей мы имеем в виду? Позвольте мне это объяснить.

Как-то я выступал с речью в одном из западных городов и возвратился в свой гостиничный номер уже довольно поздно. Я хотел немного вздремнуть, поскольку мне предстояло встать на следующее утро в полшестого, чтобы успеть на самолет. Когда я готовил себе постель, зазвонил телефон, и какая-то дама сказала: «В моем доме собралась группа людей, человек пятьдесят, и ожидает вас». Я объяснил, что не смогу прийти, поскольку рано утром уезжаю из города. «О, не беспокойтесь, – сказала она, – двое наших уже поехали, чтобы вас привезти. Мы молились за вас и хотим, чтобы вы приехали и помолились с нами, прежде чем покинете город».

Я был рад, что поехал, хотя в ту ночь у меня осталось очень мало времени для сна.

Те двое, что приехали за мной, в прошлом были парочкой алкоголиков, излечившихся с помощью силы веры. Сейчас это были самые счастливые и самые приятные люди, каких только можно себе представить.

Дом, в который меня привезли, был переполнен людьми. Они сидели на ступеньках, на столах, на полу. Один мужчина взгромоздился даже на рояль. И что же они делали? Проводили

[3] *Thought Conditioners*, published by Serman Publication, Inc., Marble Collegiate Church, 1 West 29th Street, New York 1, New York.

молитвенное собрание. Они сказали мне, что в этом городе постоянно действует шестьдесят таких молитвенных групп.

Я никогда не бывал на таких собраниях. Эту группу можно было охарактеризовать как угодно, но только не скучающей. Это были раскрепощенные, счастливые, искренние люди. Я ощутил какое-то странное волнение. Атмосфера этой комнаты была насыщена удивительным подъемом. Но вот люди запели. Я никогда не слышал такого пения. Комната словно наполнилась восхитительным духом доброжелательства.

Потом встала одна женщина. Я заметил, что у нее на ногах протезы. Она сказала: «Мне объявили, что я никогда не смогу ходить. Хотите посмотреть, как я хожу?»

И она прошлась взад-вперед по комнате. «Кто же это сделал?» – спросил я. «Иисус», – просто ответила она.

Затем выступила симпатичная девушка, которая сказала: «Вы когда-нибудь видели жертву наркотической зависимости? Я была одной из таких жертв и исцелилась». Она села на свое место, и поднялась еще одна, красивая, современная, обаятельная молодая женщина. Она тоже сказала те же слова: «Это сделал Иисус».

Затем одна супружеская пара сообщила мне, что они сначала разошлись, а теперь опять вместе и стали гораздо счастливее, чем прежде.

«Как это произошло?» – спросил я. И они тоже сказали: «Это сделал Иисус».

Один мужчина сказал, что стал жертвой алкоголизма и довел свою семью до крайней нищеты, а в своих делах потерпел полный крах. А теперь передо мной стоял сильный здоровый человек. Я только начал вопрос, но он кивнул головой и сказал: «Это сделал Иисус».

Затем они запели другую песню, после чего кто-то включил приглушенный свет, и мы все, взявшись за руки, образовали большой круг. У меня было такое ощущение, как будто я взялся за электрический провод. По комнате волной проходила энергия. Несомненно, в этой группе я был наименее духовно развитым человеком. В тот момент я понял, что Иисус Христос был здесь, в этом доме, и эти люди нашли Его. Они прикоснулись к Его силе. Он даровал им новую жизнь, и эта жизнь била ключом с невыразимой силой.

Это и есть секрет счастья. Все остальное второстепенно. Постарайтесь перенять этот опыт, и вы получите реальное, ничем не омраченное счастье, лучшее, которое только может предложить вам этот мир. Каким бы делом вы ни занимались в этой жизни, не упустите его, потому что в этом вся суть.

Глава 6
Перестаньте рвать и метать

Многие люди безо всякой надобности усложняют себе жизнь, растрачивая попусту свою силу и энергию, поддаваясь бесконтрольному состоянию, которое выражается словами «рвать и метать».

А с вами случается такое, что вы «рвете и мечете»? Если да, то я нарисую вам картину этого состояния. Слово «рвать» означает кипение, взрыв, выпускание пара, раздражение, смятение, бурление. Слово «метать» имеет подобные значения. Когда я его слышу, мне вспоминается больной ребенок ночью, который капризничает и то кричит, то жалобно хнычет. Едва стихнув, он начинает снова. Это раздражающее, надоедливое, разрушительное деяние. Метать – это детский термин, но он описывает эмоциональную реакцию многих взрослых людей.

Библия советует нам: «… не в ярости Твоей…» (Псалтирь 37:2). Это полезный совет для людей нашего времени. Нам нужно перестать рвать и метать и обрести спокойствие, если мы хотим сохранить силы для активной жизни. А как этого добиться?

Первый этап – умерьте свой шаг или, по крайней мере, темп ваших шагов. Мы не осознаем, насколько возрос темп нашей жизни или скорость, которую мы себе задаем. Многие люди этим темпом разрушают свое физическое тело, но что еще печальнее, они разрывают в клочки также свои разум и душу. Человек может жить спокойной физической жизнью и в то же время поддерживать высокий эмоциональный темп. С этой точки зрения даже инвалид может жить в слишком высоком темпе. Этот термин определяет характер наших мыслей. Когда разум лихорадочно перескакивает с одной позиции на другую, он крайне возбуждается, и в результате вырабатывается состояние, близкое к вспышке раздражения. Темп современной жизни необходимо снизить, если мы не хотим потом страдать от вызванного им истощающего перевозбуждения и чрезмерного волнения. Такое перевозбуждение вырабатывает отравляющие вещества в теле человека и приводит к заболеваниям эмоционального характера. Отсюда возникают усталость и чувство разочарования, поэтому мы рвем и мечем, когда заходит речь обо всем, начиная с наших личных проблем и кончая событиями государственного или мирового масштаба. Но если влияние этого эмоционального беспокойства производит такое действие на нашу физиологию, то что уж говорить о действии на ту глубокую внутреннюю сущность человека, которая называется душой?

Невозможно обрести спокойствие души, когда так лихорадочно нарастает темп жизни. Бог не может идти так быстро. Он не будет прилагать усилия, чтобы не отставать от вас. Он как будто говорит: «Иди вперед, если ты должен подстраиваться к этому глупому темпу, а когда истощишь свои силы, Я предложу тебе Свое исцеление. Но Я могу сделать твою жизнь очень наполненной, если ты сейчас замедлишь шаги и начнешь жить, двигаться и пребывать во Мне». Бог двигается невозмутимо, медленно и в совершенной гармонии. Единственным разумным темпом для жизни является Божественный темп. Бог способствует тому, чтобы все было сделано и сделано правильно. Он делает все без спешки. Он не рвет и не мечет. Он пребывает в спокойствии, и поэтому действия его эффективны. Это же спокойствие предлагается и нам: «Мир оставляю вам, мир Мой даю вам…» (Евангелие от Иоанна 14:27).

В известном смысле это поколение достойно жалости, особенно в больших городах, так как оно находится под воздействием постоянного нервного напряжения, искусственного возбуждения и шума. Но эта болезнь проникает также и в отдаленные сельские районы, поскольку воздушные волны передают это напряжение даже туда.

Меня рассмешила одна пожилая дама, которая при обсуждении этой проблемы сказала: «Жизнь такая будничная». Эта реплика очень удачно отражает давление, ответственность и

напряжение, которые приносит нам повседневная жизнь. Постоянные настойчивые требования, возлагаемые на нас жизнью, провоцируют эту напряженность.

Кто-то может возразить: разве это поколение не привыкло к напряжению настолько, что многие чувствуют себя несчастными из-за непонятного для них дискомфорта, вызываемого отсутствием привычного напряжения? Глубокое спокойствие лесов и долин, столь хорошо известное нашим праотцам, – непривычное состояние для современных людей. Темп их жизни таков, что во многих случаях они оказываются неспособными найти источники тишины и покоя, которые предлагает им материальный мир.

Однажды в летний полдень мы с женой отправились на длительную прогулку в лес. Мы остановились у прекрасного горного домика у озера Мохонк, расположенного в одном из чуднейших природных парков Америки, – 7500 акров девственных гористых склонов, между которыми находится озеро, лежащее посреди леса подобно жемчужине. Слово *мохонк* обозначает «озеро в небе». Много веков тому назад некий великан приподнял эту часть земли, отчего и образовались отвесные утесы. Из темного леса вы выходите на величественный мыс, и ваши глаза отдыхают на обширных полянах, раскинувшихся между холмами, усеянными камнями и древними, как солнце. Эти леса, горы и долины и являются тем местом, куда следовало бы уходить от суматохи этого мира.

В этот полдень, во время прогулки, мы наблюдали, как летние ливни сменялись ярким солнечным светом. Мы промокли насквозь и начали взволнованно обсуждать это, поскольку необходимо было где-то отжать нашу одежду. А потом мы сошлись на том, что ничего страшного не случится с человеком, если его немного промочит чистая дождевая вода, что дождь так приятно холодит и освежает лицо и что можно посидеть на солнышке и обсохнуть. Мы шли под деревьями и разговаривали, а потом замолчали.

Мы слушали, слушали тишину. Откровенно говоря, в лесах никогда не бывает тихо. Там постоянно разворачивается невероятная по масштабам, но невидимая деятельность, однако природа не производит резких шумов, несмотря на гигантский объем своих трудов. Природные звуки всегда спокойны и гармоничны.

В этот прекрасный полдень природа возложила на нас свою длань исцеляющего спокойствия, и мы почувствовали, как напряжение уходит из нашего тела.

Как раз в тот момент, когда мы были во власти этих чар, до нас донеслись отдаленные звуки музыки. Это была быстрая нервная вариация джаза. Вскоре мимо нас прошли три молодых человека – две женщины и мужчина. Последний нес портативный радиоприемник. Это были городские жители, выехавшие для прогулки в лес и по привычке потащившие с собой свой городской шум. Они были не только молоды, но и приветливы, потому что остановились, и мы очень мило с ними побеседовали. Мне хотелось попросить их выключить радио и предложить послушать музыку леса, но я понимал, что не имел права поучать их. В конце концов они пошли своей дорогой.

Мы поговорили о том, что они много теряют от этого шума, что могут пройти через это спокойствие и не услышать древней как мир гармонии и мелодий, подобных которым человек никогда не сможет создать: песню ветра в ветвях деревьев, сладчайшие трели птиц, изливающих в пении свое сердце, и необъяснимое музыкальное сопровождение всех сфер в целом.

Все это еще можно найти в деревенской местности, в наших лесах и бескрайних равнинах, в наших долинах, в величии наших гор, в шуме пенистых волн по прибрежному песку. Нам следовало бы воспользоваться их исцеляющей силой. Вспомните слова Иисуса: «Пойдите вы одни в пустынное место и отдохните немного» (Евангелие от Марка 6:31). Даже сейчас, когда я пишу эти слова и даю вам этот добрый совет, я вспоминаю случаи, когда необходимо было напомнить себе и применить на практике ту же истину, которая учит, что мы должны ценить спокойствие, если хотим прожить свою жизнь счастливо.

Однажды осенним днем я и миссис Пил предприняли поездку в Массачусетс, чтобы повидать нашего сына Джона, который учился тогда в Дирфильдской академии. Мы сообщили ему, что приедем ровно в 11 часов утра, так как гордились своей доброй старомодной привычкой быть пунктуальными. Поэтому, заметив, что немного опаздываем, мы понеслись сломя голову через осенний ландшафт. Но тут жена сказала: «Норман, ты видишь тот сверкающий горный склон?» «Какой горный склон?» – спросил я. «Он только что был с другой стороны, – пояснила она. – Взгляни на это чудесное дерево». «Какое еще дерево?» – Я уже был за милю от него. «Это один из самых великолепных дней, какие я когда-либо видела, – сказала жена. – Можно ли представить такие изумительные краски, как те, что расцвечивают горные склоны в Новой Англии в октябре? В сущности, – добавила она, – это делает меня счастливой изнутри».

Это замечание произвело на меня такое впечатление, что я остановил машину и повернул назад, к озеру, находившемуся за четверть мили и окруженному крутыми холмами, одетыми в осенний наряд. Мы, усевшись на траву, смотрели на эту красоту и размышляли. Бог с помощью Своего гения и непревзойденного искусства разукрасил эту сцену разнообразными красками, которые мог создать только Он один. В неподвижной воде озера красовалась картина, достойная Его величия, – горный склон незабываемой красоты отражался в этом пруду, как в зеркале.

Какое-то время мы сидели, не говоря ни слова, пока, наконец, моя жена не прервала молчания единственным уместным в такой ситуации утверждением: «Он водит меня к водам тихим» (Псалтирь 22:2). Мы прибыли в Дирфильд в 11 часов утра, но не чувствовали никакой усталости. Наоборот, мы даже как будто основательно освежились.

Чтобы помочь уменьшить это повседневное напряжение, которое, как кажется, повсеместно является доминирующим состоянием у нашего народа, можно начать со снижения вашего собственного темпа. Для этого вам необходимо замедлить движения, успокоиться. Не раздражаться. Не тревожиться. Попробуйте сохранять спокойствие. Следуйте этому указанию: «… и мир Божий, который превыше всякого ума…» (Послание к Филиппийцам 4:7). Затем отметьте, как ощущение спокойной силы бьет внутри вас ключом.

Один мой друг, которого заставили отправиться на отдых из-за приобретенного им «давления», написал мне следующее: «Во время этого вынужденного отдыха я многому научился. Теперь я понял то, чего не понимал раньше: в тишине мы осознаем Его присутствие. Жизнь может стать чрезвычайно взбаламученной. Но, как говорит Лао Цзы, дайте взбаламученной воде успокоиться, и она станет чистой».

Один врач дал довольно эксцентричный совет своему пациенту, слишком обремененному заботами бизнесмену, из категории активных приобретателей. Он возбужденно рассказывал врачу, какой невероятный объем работы он вынужден проворачивать, и что делать это он должен немедленно, быстро, а не то…

«Да еще на вечер я приношу домой работу в портфеле», – возбужденно сказал он. «А почему вы приносите каждый вечер работу домой?» – спокойно спросил врач. «Я обязан ее сделать», – раздраженно бросил бизнесмен. «А не мог ли бы кто-нибудь другой сделать ее или помочь вам справиться с ней?» – спросил врач. «Нет, – выпалил пациент. – Только я один могу ее сделать. Она должна быть сделана правильно, и только я один могу сделать ее как надо. Она должна быть сделана быстро. Все зависит от меня». «Если я выпишу вам предписание, вы последуете ему?» – спросил врач.

Хотите верьте, хотите нет, но вот каково было предписание врача: пациент должен был в течение каждого рабочего дня выкраивать два часа для длительной прогулки. Затем раз в неделю он должен был полдня проводить на кладбище.

Удивленный бизнесмен спросил: «Почему я должен проводить полдня на кладбище?» «Потому что я хочу, чтобы вы побродили и посмотрели на надгробные камни на могилах людей, которые обрели там вечный покой. Я хочу, чтобы вы поразмышляли над тем, что многие из них находятся там потому, что рассуждали точно так же, как вы, словно весь мир держится

на их плечах. Подумайте над тем серьезным фактом, что когда вы попадете туда на постоянное жительство, мир останется таким, как и прежде, и другие столь же важные особы, как и вы, будут делать ту же работу, которую вы делаете сейчас. Я советую вам сесть на одну из надгробных плит и повторить следующий стих: «Ибо пред очами Твоими тысяча лет, как день вчерашний, когда он прошел, и как стража в ночи» (Псалтирь 89:5).

Пациент понял эту идею. Он умерил свой темп. Он научился передавать полномочия другим, достаточно авторитетным лицам. Он пришел к правильному пониманию собственной значимости. Перестал рвать и метать. Обрел спокойствие. И следует добавить, что он стал лучше справляться с работой. Он разработал более совершенную структуру организации и признает, что сейчас его бизнес находится в лучшем состоянии, чем прежде.

Один известный промышленник очень страдал от перегрузок. По сути, его разум был настроен на состояние постоянно натянутых нервов. Вот как он описывал свое пробуждение: каждое утро он выпрыгивал из постели и тут же заводился на полные обороты. Он находился в такой спешке и возбуждении, что «делал себе завтрак из яиц всмятку только потому, что они быстрее проскакивают». Этот лихорадочный темп утомлял и изнурял его до изнеможения уже к середине дня. Каждый вечер он валился в постель совершенно разбитым.

Случилось так, что его дом оказался расположенным в небольшой рощице. Однажды ранним утром, будучи не в состоянии спать, он встал и сел у окна. А затем стал с интересом наблюдать за только что пробудившейся птичкой. Он заметил, что птица спит, спрятав голову под крыло, плотно прикрывшись перьями. Проснувшись, она высунула из-под перьев клюв, огляделась вокруг еще затуманенными от сна глазками, вытянула во всю длину одну лапку, одновременно растянув вдоль нее и крыло, раскрыв его в виде веера. Затем она втянула лапку и сложила крыло и повторила ту же процедуру с другой лапкой и крылом, после чего опять спрятала голову в перья, чтобы еще немножко сладко вздремнуть, и опять высунула голову. На сей раз птичка напряженно посмотрела вокруг, поворачивая голову назад, еще два раза потянулась, потом издала трель – трогательную, восхитительную песнь восхваления нового дня, – после чего слетела с ветки вниз, сделала глоток холодной воды и отправилась на поиски пищи.

Мой нервозный приятель сказал себе: «Если птицам подходит такой метод пробуждения, медленный и легкий, то почему бы он не сгодился и для меня?»

И он действительно проделал то же представление, включая и пение, и заметил, что песня оказала особенно благотворное действие, поскольку она служила своего рода разгрузочным средством.

«Я не умею петь, – ухмыльнулся он, вспоминая, – но я практиковался: сидел спокойно в кресле и пел. В основном я пел гимны и веселые песенки. Вы только представьте – я не пою! Но я делал это. Моя жена решила, что я сошел с ума. Единственное, чем моя программа отличалась от птичьей, так это тем, что я еще и молился, ну а потом, как и птичка, я начинал чувствовать, что мне не мешало бы подкрепиться, а вернее было бы сказать, съесть основательный завтрак – яичницу с ветчиной. И этому я уделял положенное время. Потом с умиротворенным разумом я отправлялся на работу. Все это действительно способствовало эффективному началу дня, без всякого напряжения, и помогало отработать день в спокойном и раскрепощенном состоянии».

Бывший член университетской команды-чемпиона по гребле рассказывал мне, что тренер их команды, человек очень проницательный, часто напоминал им: «Чтобы выиграть в этом или любом другом соревновании, гребите неторопливо». Он указывал на то, что поспешная гребля, как правило, сбивает взмах весла, а если такое случается, то команде потом очень трудно восстановить необходимый для победы ритм. А тем временем другие команды обходят незадачливую группу. Поистине это мудрый совет – «чтобы плыть быстро, гребите неторопливо».

Для того чтобы грести неторопливо или работать неторопливо и поддерживать постоянный темп, который приводит к победе, жертва высоких темпов поступит разумно, если скоординирует свои действия со спокойствием Бога в собственном разуме, душе и, не мешало бы добавить, также в нервах и мышцах.

Вы задумывались когда-нибудь о важности присутствия Божественного спокойствия в ваших мышцах и суставах? Возможно, ваши суставы не болели бы так сильно, если бы в них присутствовало Божественное спокойствие. Ваши мышцы будут работать взаимосвязано, если их действием будет управлять Божественная созидательная сила. Каждый день говорите своим мышцам, суставам и нервам: «… не в ярости Твоей…» (Псалтирь 37:2). Расслабьтесь на кушетке или на кровати, подумайте о каждой жизненно важной мышце, начиная с головы и кончая пальцами ног, и скажите каждой из них: «Божественное спокойствие нисходит на тебя». Затем научитесь чувствовать, как спокойствие проходит по всему вашему телу. В надлежащее время ваши мышцы и суставы придут в полный порядок.

Не торопитесь, потому что то, чего вы действительно хотите, будет там в свое время, если вы будете работать в данном направлении без напряжения и суеты. Но если, продолжая следовать Божественному руководству и Его плавному и неторопливому темпу, вы не получите желаемого результата, значит, надо полагать, его и не должно быть. Если вы упустили его, то, возможно, это к лучшему. Поэтому старайтесь выработать нормальный, естественный, Богом определенный темп. Вырабатывайте и сохраняйте умственное спокойствие. Научитесь искусству избавляться от всякого нервного возбуждения. Для этого время от времени прекращайте свою деятельность и утверждайте: «Сейчас я выпускаю вон нервное возбуждение – оно вытекает из меня. Я спокоен». Не рвите. Не мечите. Вырабатывайте спокойствие.

Для того чтобы обрести это продуктивное для жизни состояние, я рекомендую выработать спокойный образ мышления. Ежедневно мы выполняем ряд необходимых процедур, связанных с заботой о нашем теле: принимаем душ или ванну, чистим зубы, делаем утреннюю гимнастику. Подобным же образом нам следует затрачивать какое-то время и определенные усилия на то, чтобы держать в здоровом состоянии и наш разум. Вот один из способов достижения этого: сесть в спокойном месте и пропустить через свой разум ряд успокаивающих мыслей. Например, какое-нибудь воспоминание об увиденной когда-то величественной горе или долине, над которой поднимается туман, о сверкающей на солнце речке, где плещется форель, или серебристом отражении лунного света на поверхности воды.

Хотя бы раз в сутки, предпочтительно в наиболее деловой период дня, намеренно прекратите на десять-пятнадцать минут всякие дела и отрабатывайте состояние безмятежности.

Бывают моменты, когда необходимо решительно сдержать наш безудержный темп, и я должен подчеркнуть, что единственный способ остановиться – это взять и остановиться.

Как-то я отправился в один из городов читать лекцию, о которой было заранее договорено, и у поезда был встречен представителями какого-то комитета. Меня тут же стремительно потащили в книжный магазин, где я вынужден был дать автографы. Затем так же стремительно меня потащили на устроенный в мою честь легкий завтрак. После того как я с большой скоростью проглотил этот завтрак, меня подхватили и доставили на собрание. После собрания на той же скорости меня привезли обратно в отель, где я переоделся, после чего был поспешно препровожден на какой-то прием, где меня встретили несколько сотен человек и где я выпил три стакана пунша. Затем меня опять быстро привезли в отель и предупредили, что в моем распоряжении двадцать минут на то, чтобы переодеться к обеду. Когда я переодевался, зазвонил телефон и кто-то сказал: «Поторопитесь, пожалуйста, мы должны мчаться на обед». Я взволнованно ответил: «Уже мчусь».

Стремительно выбежав из комнаты, я был так взвинчен, что едва смог попасть ключом в замочную скважину. Поспешно ощупав себя, чтобы убедиться, что полностью одет, я бросился

к лифту. И тут остановился. У меня перехватило дыхание. Я спросил себя: «Для чего все это? Какой смысл в этой беспрерывной гонке? Ведь это смешно!»

И тогда я провозгласил свою независимость и сказал: «Мне все равно, попаду я на обед или нет. Мне все равно, выступлю я с речью или нет. Я не обязан идти на этот обед и не обязан выступать с речью». После этого я осознанно не спеша возвратился в свой номер и не спеша же отпер дверь. Затем позвонил сопровождающему, который ждал внизу, и сказал: «Если вы хотите есть, отправляйтесь вперед. Если вы хотите занять для меня место, то через какое-то время я спущусь вниз, но больше я не намерен никуда мчаться».

Итак, я снял пиджак, сел, сбросил туфли, положил ноги на стол и просто посидел так, отдыхая. Затем открыл Библию и очень медленно прочел: «Возвожу очи мои к горам, откуда придет помощь моя» (Псалтирь 120:1). Я закрыл книгу и сказал себе: «А теперь давай, начинай жить в более замедленном и более свободном ритме», – а затем добавил: «Бог здесь и Его спокойствие обволакивает меня. Я не чувствую необходимости в еде. Так или иначе я ем слишком много. Кроме того, этот обед, вероятно, окажется не очень хорошим, а если я сейчас успокоюсь, то лучше выступлю на встрече, назначенной на восемь часов».

Вот так я сидел, отдыхал и молился в течение пятнадцати минут. Я никогда не забуду того чувства покоя и удовлетворения от способности владеть собой, которое я испытывал, когда вышел из комнаты. Я как будто героически преодолел что-то, взял под контроль свои эмоции, а когда прибыл на обед, приглашенные только что покончили с первым блюдом. Я пропустил только суп, что, по общему заключению, не было такой уж большой потерей.

Этот случай дал возможность убедиться в удивительном действии исцеляющего Божественного присутствия. Я приобрел эти ценности очень простым путем – остановился, спокойно почитал Библию, искренне помолился и в течение нескольких минут заполнял свой разум успокаивающими мыслями.

Врачи вообще считают, что большинства физических недомоганий можно было бы избежать, постоянно практикуя философскую установку – не надо рвать и метать.

Один из известных жителей Нью-Йорка как-то рассказал мне, что его врач посоветовал ему приехать в нашу клинику при церкви. «Потому что, – сказал он, – вам необходимо выработать философский образ жизни. Ваши энергетические ресурсы выдохлись».

«Мой доктор говорит, что я закручиваю себя до предела. Он говорит, что я слишком напряжен, слишком натянут, что слишком рву и мечу. Он заявляет, что единственным подходящим для меня лечением является выработка того, что он называет философским образом жизни».

Мой посетитель встал и начал возбужденно ходить взад-вперед по комнате, а потом спросил: «Но как, черт возьми, я могу это выработать? Легко сказать, да трудно сделать».

Потом этот взволнованный джентльмен продолжил свой рассказ. Его врач дал ему определенные рекомендации для выработки этого спокойного философского образа жизни. Рекомендации оказались действительно мудрыми. «Но потом, – объяснял пациент, – доктор предложил, чтобы я повидался с вашими людьми здесь, в церкви, поскольку он считает, что если я научусь использовать религиозную веру на практике, то это даст моему разуму умиротворенность и снизит кровяное давление, после чего я буду лучше себя чувствовать физически. И хотя я признаю, что предписание моего доктора имеет смысл, – жалобно заключил он, – но как пятидесятилетний человек, такой взвинченный по натуре, как я, может внезапно изменить привычки, которые приобретал в течение всей жизни, и выработать этот так называемый философский образ жизни?»

Действительно, это казалось нелегкой проблемой, поскольку этот человек представлял собой сплошной комок взвинченных до предела нервов. Он метался по комнате, бил кулаком по столу, говорил громким взволнованным голосом и производил впечатление крайне встревоженного, сбитого с толку человека. Очевидно, его дела находились в очень плохом состо-

янии, но параллельно с этим раскрывалось и его внутреннее состояние. Полученная таким образом картина давала нам шанс помочь ему благодаря тому, что мы смогли лучше понять его сущность.

Слушая его слова и наблюдая его позицию, я заново понял, почему Иисус Христос неизменно сохранял свое удивительное влияние на людей. Потому что у Него был ответ на такие проблемы, как эта, и я проверил этот факт, внезапно изменив тему нашего разговора. Без каких-либо вступительных слов я начал цитировать некоторые места из Библии, например: «Приидите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Евангелие от Матфея 11:28). И опять: «Мир оставляю вам, мир Мой даю вам: не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается» (Евангелие от Иоанна 14:27). И еще: «Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя уповает он» (Книга Пророка Исаии 26:3).

Я процитировал эти слова тихо, не спеша, вдумчиво. Едва я умолк, как тотчас заметил, что возбужденность моего посетителя улеглась. На него снизошло спокойствие, и мы оба какое-то время сидели в тишине. Казалось, что мы сидели так несколько минут, а может быть, меньше, но вот он глубоко вздохнул и сказал: «Забавно, но я чувствую себя намного лучше. Разве это не странно? Я думаю, что это сделали те слова». «Нет, не только слова, – ответил я, – хотя они, безусловно, оказали существенное влияние на ваш разум, но и что-то непостижимое, совершившееся после этого. Минуту назад Он прикоснулся к вам – Целитель – Своим исцеляющим прикосновением. Он присутствовал в этой комнате».

Мой посетитель не проявил никакого удивления при этом заявлении, а с готовностью и порывисто согласился – и на его лице была написана убежденность. «Верно, Он определенно был здесь. Я почувствовал Его. Я понимаю, что вы имели в виду. Теперь я знаю – Иисус Христос поможет мне выработать философский образ жизни».

Этот человек нашел то, что открывает для себя все большее число людей в настоящее время: простая вера и использование принципов и методов христианства дают мир и покой, а следовательно, и новую силу телу, разуму и духу. Это совершенное противоядие для тех, кто рвет и мечет. Оно помогает человеку обрести спокойствие и таким образом открыть новые ресурсы силы.

Конечно же, необходимо было научить этого человека новому образу мышления и поведения. Это было сделано частично с помощью соответствующей литературы, написанной экспертами в области духовной культуры. Например, мы давали ему уроки навыка посещения церкви. Мы показали ему, что можно воспринимать церковную службу, как своего рода терапию. Мы проинструктировали его относительно научного использования молитвы и релаксации. И в конце концов в результате этой практики он стал здоровым человеком. Всякий, кто хочет следовать данной программе и искренне использовать изо дня в день эти принципы, я уверен, сможет выработать внутреннее спокойствие и силу. Многие из этих методов представлены в данной книге.

Контроль над эмоциями в ежедневной практике исцеляющих методов является фактором первостепенной важности. Контроля над эмоциями нельзя достичь по мановению волшебной палочки или каким-то легким путем. Вы не можете выработать это просто чтением книги, хотя это часто и помогает. Единственным гарантированным методом является регулярная, упорная, научно обоснованная работа в этом направлении и выработка созидательной веры.

Я советую вам начинать с такой основательной и простой процедуры, как регулярная практика пребывания в физическом покое. Не шагайте из угла в угол. Не заламывайте рук. Не колотите кулаками по столу, не кричите, не ссорьтесь. Не позволяйте себе работать до изнеможения. При нервном возбуждении физические движения человека становятся судорожными. Поэтому начинайте с самого простого, прекратив всякое физическое движение. Какое-то время постойте неподвижно или сядьте, или лягте. И, само собой разумеется, разговаривайте только на самых низких тонах.

При выработке контроля над своим состоянием необходимо думать о тишине, поскольку тело очень чувствительно и отвечает на тот образ мыслей, который довлеет над разумом. Действительно, разум можно успокоить, успокоив в первую очередь тело. Другими словами, физическое состояние может вызвать желаемую ментальную позицию.

Как-то в своей речи я коснулся следующего случая, который произошел на собрании какого-то комитета, где я тогда присутствовал. На одного господина, слышавшего, как я рассказывал эту историю, она произвела сильное впечатление, и он принял эту истину близко к сердцу. Он попробовал использовать предложенные методы, а потом сообщил, что они оказались очень эффективными при выработке контроля над его привычкой рвать и метать.

Как-то я присутствовал на собрании, где разгоревшаяся дискуссия под конец стала довольно ожесточенной. Страсти разгорались, и некоторые из участников находились почти на грани срыва. Последовали резкие реплики. И вдруг один человек поднялся, не спеша снял с себя пиджак, расстегнул ворот рубашки и улегся на кушетку. Все были в изумлении, а кто-то даже спросил, не заболел ли он.

«Нет, – сказал он, – я чувствую себя прекрасно, но начинаю выходить из себя, а по опыту знаю, что трудно выйти из себя лежа».

Мы все засмеялись, и напряжение спало. Затем наш эксцентричный приятель пустился в дальнейшие объяснения и рассказал, как он научился проделывать с собой «один маленький трюк». У него был неуравновешенный характер, и, когда он чувствовал, что выходит из себя и начинает сжимать кулаки и повышать голос, он тут же не спеша разводил пальцы, не позволяя им снова сжаться в кулак. То же самое он проделывал и со своим голосом: при повышении напряжения или нарастании гнева он умышленно подавлял звук своего голоса и переходил на шепот. «Ведь спорить шепотом совершенно невозможно», – со смехом сказал он.

Этот принцип может оказаться эффективным при контроле эмоционального возбуждения, раздражения и напряженности, – в чем многие убедились в ходе подобных экспериментов. Следовательно, первоначальный этап в достижении спокойного состояния заключается в отработке ваших физических реакций. Вы будете удивлены тем, насколько быстро это охладит накал ваших эмоций, а когда этот накал спадет, у вас уже не будет никакого желания рвать и метать. Вы даже не представляете себе, сколько сэкономите энергии и сил. И насколько меньше станете утомляться.

Кроме того, это весьма подходящая процедура для выработки флегматичности, равнодушия и даже безразличия. Не бойтесь попробовать выработать инертность. Имея такие навыки, люди меньше подвергаются эмоциональным срывам. Высокоорганизованным личностям будет полезно подобное умение переключать свою реакцию. Но вполне естественно, что человек такого типа не захочет утратить такие качества, как чуткость и отзывчивость. Однако, выработав некоторую степень флегматичности, гармоничная личность приобретает лишь более сбалансированную эмоциональную позицию.

Далее приводится метод, состоящий из шести последовательных шагов, который лично я нахожу необычайно полезным для тех, кто хочет избавиться от привычки рвать и метать. Я рекомендовал этот метод очень многим людям, которые нашли его чрезвычайно полезным.

1. Сядьте на стул и полностью расслабьтесь. Начиная с пальцев ног и постепенно поднимаясь вверх, к голове, расслабьте каждую частицу своего тела. Подтверждайте релаксацию словами: «Пальцы моих ног расслаблены… пальцы на руках расслаблены… мышцы лица расслаблены…» и т. д.

2. Представьте свой разум в виде поверхности озера в грозу, когда вздымаются волны и клокочет вода. Но вот волны утихли, и поверхность озера стала спокойной и гладкой.

3. Уделите две-три минуты воспоминанию о самых прекрасных и спокойных сценах, которые вы когда-либо созерцали: например, горный склон на закате солнца или глубокая рав-

нина, наполненная тишиной раннего утра, или полуденный лес, или отражение лунного света на водной ряби. Оживите в памяти эти картины.

4. Повторите медленно, спокойно, мелодично ряд слов, выражающих мир и покой, например: (а) спокойствие (произносите его не спеша, вполголоса); (б) безмятежность; (в) тишина. Вспомните еще какие-нибудь слова подобного типа и повторите их.

5. Составьте мысленный список тех случаев в вашей жизни, когда вы сознавали, что находитесь под защитой Бога, и вспомните, как Он, когда вы были взволнованы и напуганы, привел все в норму и успокоил вас. Затем прочтите вслух эту строку из старого гимна: «Так долго сила Твоя охраняла меня, что, знаю, она ТИХО и дальше направит меня».

6. Повторите следующую строфу, имеющую удивительную силу для релаксации и успокоения разума: «Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя уповает он» (Книга Пророка Исаии 26:3). Повторите ее несколько раз в течение дня, как только у вас появится свободная минута. Повторяйте это, если есть возможность, вслух с тем, чтобы к концу дня вы успели произнести ее многократно. Воспринимайте эти слова как действенные, жизненно важные, которые проникают в ваш разум, а он посылает их оттуда в каждую область вашего мышления, как целительный бальзам. Это самое эффективное лекарство для устранения напряжения из вашего разума.

Когда вы будете разрабатывать методы, предложенные в этой главе, тенденция к прежней манере поведения – рвать и метать – постепенно изменится. Прямо пропорционально вашему прогрессу будет нарастать сила и способность справиться с любой ответственностью в вашей жизни, что прежде подавлялось этой несчастной привычкой.

Глава 7
Надейтесь на лучшее, и вы получите его

«Почему моему мальчику не удается ни одна работа, за которую бы он ни взялся?» – озадаченно спросил отец относительно своего тридцатилетнего сына.

Действительно, трудно было понять неудачи этого молодого человека, поскольку, казалось, у него было все: он вырос в хорошей семье, а его возможности в смысле образования и бизнеса были выше среднего уровня. Тем не менее у него была непреодолимая склонность к неудачам. Срывалось все, к чему бы он ни прикасался. Он прилагал большие усилия, но успех почему-то обходил его стороной. Однако вскоре он нашел ответ – удивительно простой, но убедительный. Немного попрактиковав этот вновь открытый секрет, он избавился от своей склонности к неудачам и добился успеха. Его характер стал более собранным, а силы – более целенаправленными.

Не так давно на одном официальном завтраке я не мог сдержать своего восхищения этим динамичным человеком, находящимся на вершине своего успеха. «Вы меня поражаете, – начал я. – Несколько лет назад вы терпели неудачи решительно во всем, а сейчас реализовали оригинальную идею, создав прекрасный бизнес. Вы лидер в своем кругу. Пожалуйста, объясните мне, как произошло в вас это удивительное изменение».

«На самом деле все очень просто, – ответил он. – Я научился волшебству веры. Я вдруг понял, что если ждешь худшего, то и получишь худшее, а если ждешь лучшего, то и получишь лучшее. Все произошло благодаря практическому применению одного стиха из Библии». «А что это за стих?» «“Если сколько-нибудь можешь веровать, все возможно верующему” (Евангелие от Марка 9:23). Я воспитывался в религиозной семье, – пояснил он, – и слышал этот стих много раз, но он никогда не производил на меня никакого впечатления. Однажды в вашей церкви я услышал, как вы во время проповеди как-то по-особенному произнесли эти слова. Меня словно озарило, и я вдруг понял, что потерянный мною ключ находился в моем разуме, который не был натренирован на убеждение, на позитивное мышление, на обретение веры в Бога и в себя самого. Я последовал вашему совету положиться на волю Божью и начал практиковать указанные вами методы веры. Я вырабатывал в себе позитивное мышление относительно всего. Параллельно с этим я старался жить по совести». Он улыбнулся и добавил: «Мы с Богом заключили своего рода партнерство. Как только я усвоил эту тактику, все у меня изменилось. Я выработал привычку надеяться на лучшее, а не на худшее, и мои дела так и оборачивались. Я считаю, что это своего рода чудо, разве не так?» – спросил он, закончив свою удивительную историю.

Но никакого чуда в этом не было. В действительности он просто научился пользоваться одним из самых могущественных законов в мире – законом, который психология и религия объясняют одинаково, а именно: измените свои привычки неверия на веру. Научитесь надеяться, а не сомневаться. Поступая так, вы откроете для себя прекрасные возможности. Но это еще не значит, что посредством веры вы обязательно получите все, чего хотите, или думаете, что хотите. Может быть, желаемое не будет хорошо для вас. Когда вы уверуете в Бога, Он направит ваш разум таким образом, что вы не захотите того, что не хорошо для вас, или что не находится в гармонии с Божьей волей. Это значит, что если вы научились верить, тогда то, что казалось невозможным, перейдет в область возможного. Любое большое дело, в конце концов, будет вам по плечу.

Уильям Джеймс, знаменитый психолог, сказал: «Наша вера в начале какого-нибудь сомнительного предприятия является единственным фактором (подчеркните это – *единственным фактором),* который гарантирует успешный результат этого рискованного предприятия».

Научиться верить – дело первостепенной важности. Это основной показатель успеха в любом деле. Если вы надеетесь на лучшее, то вы высвобождаете волшебную силу в своем разуме, которая с помощью закона притяжения притянет к вам это лучшее. Но если вы ожидаете наихудшего, то в вашем разуме вырабатывается сила отталкивания, имеющая тенденцию отводить от вас лучшее. Просто поразительно, как упорное, длительное ожидание лучшего приводит в движение силы, которые заставляют это лучшее материализоваться.

Интересный пример этого факта был описан несколько лет назад Хью Фоллертоном, известным писателем, знатоком спортивных игр прошлых времен. В детстве Хью Фоллертон был моим любимым писателем, я любил читать его рассказы на спортивные темы. Один из них, который я никогда не забуду, был о Джош О Тилли, одно время работавшем менеджером клуба Сан-Антонио техасской лиги. У О'Рилли под началом был целый букет великих игроков. У семи из них на счету было более чем по триста удачных ударов на каждого, и все считали, что его команда легко выйдет в чемпионы. Но случилось непредвиденное, и клуб проиграл семнадцать из первых двадцати игр. У игроков ровным счетом ничего не получалось, и каждый начал обвинять другого в том, что он «приносит несчастье» команде.

В игре с клубом из Далласа – довольно слабой командой того года – только один человек из клуба Сан-Антонио играл успешно, и это, как ни странно, был подающий мяч игрок. Команду О'Рилли в тот день основательно побили. После игры, сидя в помещении клуба, игроки предавались неутешной печали. Джош О Тилли, в команде которого был целый сонм звезд, понимал, что все их несчастье заключается в неправильном мышлении. Они не надеялись на удачный удар. Они не надеялись победить. Они ожидали поражения. Они думали не о победе, а о поражении. Их мысли были сосредоточены не на надежде, а на сомнении. Этот негативный мыслительный процесс мешал им, сковывал их мышцы, нарушал согласованность их действий, и в итоге вся команда испытывала недостаток в притоке свободной энергии.

Случилось так, что в то время по соседству жил священник по имени Шлэтер, пользовавшийся тогда большой популярностью. Он был известен как истинный целитель пошатнувшейся веры. Толпы людей устремлялись в церковь, чтобы послушать его, и почти у всех он пользовался исключительным доверием. Возможно, сам факт веры людей в его силу способствовал тому, что Шлэтер достигал замечательных результатов.

О'Рилли попросил каждого игрока одолжить ему по две самые лучшие биты и велел членам команды оставаться в клубе, пока он не вернется. Затем положил биты в тачку и укатил ее. Он отсутствовал час и вернулся преисполненный ликования и рассказал игрокам, что священник Шлэтер благословил их биты и что теперь эти биты содержат в себе такую силу, которую никто не сможет преодолеть. Изумление игроков сменилось радостью.

На следующий день они разбили наголову команду Далласа. Они пробили путь к званию чемпиона лиги, а Хью Фоллертон рассказывал, что после этого на протяжении нескольких лет на территории Юго-Запада каждый бейсболист готов был заплатить огромную сумму за «биту Шлэтера».

Помимо силы, которая исходила лично от Шлэтера, немаловажен тот факт, что нечто удивительное произошло и в разуме этих спортсменов. Изменился образ их мыслей. Они начали мыслить с позиции надежды, а не сомнения. Они надеялись не на худшее, а на лучшее. Они надеялись на удачные броски, удары, в целом на победу – и получили все это. Они обрели силу, чтобы добиться того, чего хотели. С самими битами не произошло никакого изменения, я совершенно в этом уверен. Но произошло определенное изменение в разуме этих людей. Теперь они знали, что смогут с этими битами победить. Новый образ мыслей изменил этих парней так, что начала действовать созидательная сила веры.

Возможно, вам не удалось добиться столь же успешных результатов в жизненной игре. Возможно, вы не сможете попасть битой по мячу. Позвольте мне дать вам совет. Я гарантирую, что он сработает. Моя уверенность основана на том факте, что тысячи людей уже практиковали

его и добились очень высоких результатов. Все у вас изменится, если вы будете постоянно использовать этот метод.

Начните читать Новый Завет и отмечайте про себя, сколько раз там делается ссылка на веру. Выберите дюжину самых сильных утверждений относительно веры – тех, которые вам больше всего понравятся. Затем запомните каждое из них. Пусть эти концепции веры насытят ваше сознание. Повторяйте их вслух снова и снова, особенно вечером перед тем, как уснуть. С помощью процесса духовного осознания они перейдут из вашего сознания в подсознание, и через какое-то время там выработается и утвердится ваш основной мыслительный образ. Этот процесс изменит вас, превратив в человека, который верит и надеется, а став таким, вы в положенное время станете и тем, кто добивается успеха. Вы обретете новую силу, чтобы получить от жизни то, что угодно Богу и вам.

Самой мощной силой в человеческом характере является сила духовности – та, которой учит Библия. В Библии особенно подчеркивается метод, с помощью которого человек может сделать что-то от себя, как там говорится: «А паче всего возьмите щит веры, которым возможете угасить все раскаленные стрелы лукавого» (Послание к Ефесянам 6:16).

Доверие, позитивное мышление, вера в Бога, вера в других людей, вера в себя, вера в жизнь. Это и есть суть метода, которому она учит. «Если сколько-нибудь можешь веровать, – сказано там, – все возможно верующему» (Евангелие от Марка 9:23). «Если вы будете иметь веру… не будет невозможного для вас» (Евангелие от Матфея 17:20). «… по вере вашей да будет вам» (Евангелие от Матфея 9:29). Верьте – таким образом в дом приходит истина, с помощью которой вера сдвигает горы.

Некоторые скептически настроенные люди, которые никогда не изучали этого могущественного закона действия правильного мышления, могут усомниться в моих суждениях относительно удивительных результатов, получаемых при использовании этого метода.

Дела идут лучше, если вы ожидаете лучшего, а не худшего, по той причине, что, освобождаясь от внутренних сомнений, вы можете всецело отдаться вашим стремлениям. Ничто не встанет на пути того человека, который сосредоточится полностью на какой-то проблеме. Когда вы подходите к проблеме как единая, цельная натура, то проблема, которая сама по себе является не чем иным, как отсутствием единства, как правило, не может устоять и отступает. Когда вы полностью концентрируете свои силы – физические, эмоциональные и духовные, – происходит укрепление этих сил.

Надейтесь на то, что придут в действие наилучшие средства, в которые вы вкладываете свою душу (то есть основную сущность своей личности), в деле реализации того, чего вы хотите достичь. Люди часто терпят поражение в жизни не из-за недостатка способностей, а из-за недостатка духовной веры. Они ожидают успеха, не веря в него всей душой. В этом не участвует их душа, а это значит, что они не полностью отдаются данному процессу. Результаты сами собой не приходят к человеку, который не хочет посвятить всего себя их достижению.

Основным ключом к успеху в этой жизни, в достижении того, чего вы очень сильно хотите, является полное высвобождение сил и посвящение всего себя своей работе или тому делу, которым вы захвачены. Другими словами, что бы вы ни делали, отдавайтесь этому всецело, без остатка. Жизнь никогда не отвернется от человека, который полностью отдает себя жизни. Но люди, в большинстве своем, к сожалению, этого не делают. В сущности, очень немногие так поступают, и в этом основная причина неудач или, по крайней мере, причина того, что мы достигаем лишь половины желаемого.

Известный канадский тренер по легкой атлетике Эйс Персиваль говорит, что большинству людей, как спортеменов, так и тех, кто не имеет к спорту никакого отношения, свойственна «запасливость», то есть они всегда оставляют что-то в резерве. Например, во время соревнований они не выкладываются на 100 процентов и из-за этого никогда не достигают наивысших результатов, хотя имеют для этого определенные способности.

Ред Барбер, известный бейсбольный комментатор, говорил мне, что знал лишь нескольких спортсменов, которые полностью выкладывались во время игры.

Поэтому не держите в «запасе» свои силы, не скупитесь на них. Выкладывайтесь. Делайте это, и жизнь не будет скупиться по отношению к вам.

Один выдающийся мастер по гимнастике на трапеции инструктировал своих учеников, как выполнять упражнение на самой высокой планке. Наконец, дав исчерпывающие объяснения и советы для приобретения мастерства такого рода, он велел им продемонстрировать свои способности.

Один из учеников, взглянув вверх на непрочную перекладину, на которой он должен был выступать, внезапно почувствовал приступ страха. Он застыл на месте. Ему представилась ужасная картина – как он падает на землю. Он не мог шевельнуть ни единым мускулом, настолько его сковал страх. «Я не могу этого сделать! Я не могу этого сделать!» – задыхаясь, выдавил он. Инструктор обнял мальчика за плечи и сказал: «Ты можешь сделать это, сынок, и я скажу тебе как». Затем он сказал одну фразу, которой нет цены. Это самое мудрое замечание, которое я когда-либо слышал. Он сказал: «Перебрось через планку свое сердце, и твое тело последует за ним».

Скопируйте это предложение. Запишите его на карточку и положите ее в карман. Поместите ее под стекло на своем письменном столе. Приколите к стенке. Прикрепите к краю зеркала, перед которым бреетесь. А еще лучше, запишите его в своем разуме, если вы действительно хотите чего-то добиться в жизни. Это предложение содержит в себе великую силу. «Перебросьте через планку свое сердце, и ваше тело последует за ним».

Сердце – это символ созидательной деятельности. Зажгите свое сердце тем идеалом, которому вы хотите следовать. Укорените его так глубоко в своем подсознании, что вам не нужно будет искать ответа, и тогда вся ваша сущность устремиться туда, куда поведет ее ваше сердце. «Перебросить через планку свое сердце» – означает перебросить вашу веру через ваши трудности, перебросить ваше суждение через любое препятствие, перебросить ваше представление через помехи. Другими словами, перебросьте свою духовную суть через планку, и ваша материальная оболочка последует за ней дорогой победы, подавая таким образом пример своему вдохновленному верой разуму. Надейтесь на лучшее, а не на худшее, и вы достигнете желания своего сердца. Все зависит от того, что в вашем сердце – плохое или хорошее, сильное или слабое, – то есть то, что вы, в конце концов, получите. Эмерсон сказал: «Остерегайтесь своих желаний, ибо чего вы хотите, то и получите».

То, что эта философия имеет практическую ценность, подтверждает случай с одной молодой женщиной, у которой я несколько лет назад брал интервью. Я назначил ей встречу в своем офисе на два часа дня. Но так как в тот день я был завален работой и немного вышел из графика, было уже минут пять третьего, когда я вошел в конференц-зал, где меня ожидала эта женщина. По ее поджатым губам было видно, что она очень этим недовольна.

«Уже пять минут третьего, а мы назначили встречу ровно на два часа, – сказала она. – Я люблю точность». «Я тоже. Я всегда считал себя пунктуальным человеком и надеюсь, вы простите мне эту вынужденную задержку», – с улыбкой сказал я. Но она была не в духе и поэтому жестко начала: «Я должна изложить вам очень важную проблему, мне нужен ответ, и я жду от вас ответа». Затем она выпалила: «Я могла бы сказать это прямо. Я хочу выйти замуж». «Хорошо, – ответил я, – это совершенно нормальное желание, и я хотел бы помочь вам». «Я хочу знать, почему я не могу выйти замуж, – продолжала она. – Всякий раз, когда у меня складываются хоть сколько-нибудь теплые отношения с мужчиной, я вслед за тем замечаю, как эта картина начинает тускнеть, и очередной шанс оказывается упущенным. К тому же, – добавила она более доверительно, – я не становлюсь моложе. Вы руководите клиникой, специализирующейся на коррекции личных отношений, изучали людей и имеете некоторый опыт. Я вверяю вам свою проблему. Скажите же мне, почему я не могу выйти замуж?»

Я изучал ее, стараясь определить, того ли это типа человек, с которым можно говорить откровенно, поскольку есть определенные моменты, которые следует обсудить, если она действительно подходит к этому по-деловому. Наконец я решил, что она достаточно сильна, чтобы принять «лекарство», которое может потребоваться, если она решит откорректировать проблемы, касающиеся ее характера, поэтому я сказал: «Ну что ж, давайте проанализируем ситуацию. Я вижу, что вам ума не занимать, у вас прекрасный характер, и, если мне позволительно будет заметить, вы очень симпатичная женщина».

Все это было верно. Я подбодрил ее искренне, как только мог, а потом сказал: «Мне кажется, я понимаю ваши затруднения, и вот в чем они заключаются. Вы взяли такой тон, потому что я на пять минут опоздал на назначенную мною встречу. Вы были поистине суровы со мной. А вам никогда не приходило в голову, что ваша позиция представляет собой довольно серьезную ошибку? Думаю, вашему мужу было бы весьма неприятно, если бы вы все время так же строго следили за ним. В сущности, вы бы взяли над ним такую власть, даже если бы вышли замуж, что ваша супружеская жизнь стала бы в тягость для вас обоих. Любовь не может жить под чьим-то владычеством». Затем я сказал: «У вас выработалась привычка плотно сжимать губы, что указывает на властный характер. А всякий мужчина, смею вас заверить, не любит, когда им верховодят, по крайней мере, явно. – И добавил: – Я считаю, что вы были бы очень привлекательной женщиной, если бы убрали со своего лица эти слишком уж жесткие линии. Вам не помешало бы приобрести немного мягкости, немного нежности, а эти линии не могут придать вашему лицу мягкость». После этого я окинул взглядом ее платье – очень дорогое на вид, которое она явно не умела носить, – и сказал: «Возможно, это не мое дело и, надеюсь, вы не обидитесь, но, может быть, вы могли бы с ним освоиться получше». Я понимал, что мои слова прозвучали неуклюже, но она отнеслась к этому просто и громко расхохоталась.

«Вы действительно несколько косноязычны, – сказала она, – но я поняла вашу мысль». Тогда я предложил: «Может быть, вам помогло бы изменение прически – немножко пригладить волосы, они несколько растрепаны. Неплохо бы добавить чуть-чуть ароматной парфюмерии, чтобы исходил еле заметный аромат. Но что действительно важно, так это выработать новую позицию, которая изменит выражение вашего лица и придаст ему это самое неподдающееся описанию выражение духовной радости. Я уверен, что это освободит таящиеся в вас очарование и миловидность». «Ну, знаете ли, – воскликнула она, – никак не ожидала получить подобную комбинацию советов в кабинете у священника». «Нет, – улыбнулся я, – думаю, что нет, но в настоящее время нам приходится вникать во все детали человеческих проблем».

И тут я рассказал ей о своем старом преподавателе из Веслианского университета в Огайо – у него было прозвище Ролли-Скороход, – который говорил: «У Бога есть свой косметический кабинет». Он объяснял это так: некоторые девушки поступали в колледж очень хорошенькими, а потом, когда приезжали через тридцать лет повидаться, их нельзя было узнать, они полностью теряли свою красоту. На их лицах уже не было отражения лунного света и этих роз на щеках – очарования юности. И наоборот, те девушки, которые поступали в колледж почти дурнушками, через тридцать лет возвращались туда красивыми женщинами. «В чем же разница? – спросил он и тут же ответил: – У последних на лицах отразилась красота их внутренней духовной жизни. – И добавил: Бог великий косметолог».

Итак, эта молодая женщина несколько минут думала над тем, что я ей сказал, а потом произнесла: «В том, что вы сказали, много правды. Я постараюсь».

Вот где и подтвердилась сила ее характера – она действительно постаралась.

Прошло несколько лет, и я совсем забыл о ней. Но однажды в каком-то городе, после моего выступления, ко мне подошли трое – очень миловидная дама с симпатичным мужчиной и мальчиком лет десяти. Улыбаясь, дама спросила: «Ну, как, по-вашему, оно сидит на мне?» «Как это сидит на вас?» – озадаченно переспросил я.

«Мое платье, – пояснила она. – Как вы находите, хорошо оно сидит?» Сбитый с толку, я сказал: «Да, думаю, что хорошо, но почему вы об этом спрашиваете?» «Вы меня не узнаете?» – спросила она. «За свою жизнь я вижу так много людей, – сказал я. – Если честно, то нет, не думаю, что я когда-либо видел вас прежде».

Тогда она напомнила мне о нашей беседе много лет тому назад, которую я описал выше.

«Познакомьтесь с моим мужем и сынишкой. То, что вы тогда мне сказали, было абсолютной правдой, – искренне сказала она. – Когда я пришла к вам, я была самой разочарованной, несчастной женщиной, какую только можно представить, но я применила те принципы, что вы рекомендовали. Я действительно это сделала, и они сработали». Затем в разговор вступил ее муж: «Я в жизни не встречал более обаятельной женщины, чем Мэри». И я должен сказать, что это было видно по ней. Она действительно посетила «косметический кабинет Бога».

Она не только приобрела опыт, основанный на внутренней духовной сущности, став мягкой и добросердечной, но также научилась правильно использовать то прекрасное качество, которым обладала, а именно – движущую силу для получения желаемого. Это привело ее к той точке, когда она захотела измениться с тем, чтобы осуществить свои мечты. Она обладала таким свойством разума, когда человек может взять себя в руки, и применила духовные методы, обретя глубокую, но простую веру в то, что все, чего хочет сердце, можно получить путем правильных созидательных и позитивных процессов.

Поэтому формула состоит в том, чтобы знать, чего вы хотите, проверить, правильное ли это желание, измениться таким образом, чтобы это пришло к вам как нечто естественное, и всегда иметь веру. А имея созидательную силу веры, вы стимулируете стечение тех обстоятельств, которые и приведут ваше заветное желание к реализации.

Тот, кто изучает совершенную динамическую мысль, все яснее понимает практическую ценность идей и учений Иисуса, особенно таких истин, как эта: «… по вере вашей да будет вам» (Евангелие от Матфея 9:29). По вере вашей в себя, по вере вашей в свой труд, по вере вашей в Бога – столько и будет вам, не более. Если вы верите в свой труд, в себя самого, в благоприятные возможности своей страны и если вы верите в Бога и будете упорно трудиться, учиться и познавать, – другими словами, если вы «перебросите свое сердце через планку», то сможете взлететь на любую высоту, до которой хотите поднять свой жизненный уровень и свои достижения. Когда бы перед вами ни появилась планка, то есть барьер, остановитесь, закройте глаза, ярко представьте все, что выше этой планки, и то, что под ней ничего нет. Затем представьте, как вы «перебрасываете свое сердце» через планку и себя, поднимаемого вверх невидимой силой. Поверьте в то, что вы ощущаете эту подбрасывающую вас силу. Вы будете поражены ее мощью. Если в глубине разума вы представляете наилучший исход и используете силу веры и энергию, то достигнете наилучшего результата.

Естественно, что в этом процессе достижения наилучшего результата важно знать, в каком направлении вы хотите идти в жизни. Но вы можете достичь своей цели, ваши заветные мечты могут стать явью, вы можете оказаться там, куда хотите попасть, только в том случае, если понимаете, в чем заключается ваше стремление. Ваше ожидание должно быть подкреплено четко обозначенной целью. Очень многие люди ничего не достигают лишь потому, что не знают, чего они хотят. У них нет четко определенной, ясной цели. Нельзя ожидать наилучшего результата, если ваши мысли бесцельны.

У меня консультировался один молодой человек, двадцати шести лет, по поводу неудовлетворенности своей работой. Он был достаточно честолюбив, чтобы желать лучше устроиться в жизни, и хотел узнать, как улучшить свои обстоятельства. Его мотив казался бескорыстным и вполне заслуживающим внимания.

«Ну а чем бы вы хотели заняться?» – спросил я. «Точно не знаю, – неуверенно ответил он. – Я никогда не думал над этим. Я лишь знаю, что хочу сменить то место, на котором сейчас нахожусь, на какое-нибудь другое». «А что вы можете делать лучше всего? – спросил

тогда я. – В чем ваши сильные стороны?» «Не знаю, – ответил он. – Об этом я тоже никогда не думал». «Но что бы вам хотелось делать, будь у вас выбор? Чем вы действительно хотите заниматься?» – настойчиво продолжал я. «Даже не знаю, – ответил он уныло. – В сущности, я не знаю, чем бы мне хотелось заниматься. Я никогда не задумывался над этим. Понимаете, мне нужно выяснить также и это». «Послушайте, – сказал я, – вы хотите уйти на какое-нибудь другое место с того, где находитесь сейчас, но не знаете, куда хотели бы уйти. Вы не знаете также, что вы можете делать или что хотели бы делать. Вам придется привести в порядок свои мысли, прежде чем надеяться получить что-нибудь».

В этом-то и состоит основная причина неудач многих людей. Они никогда ничего не достигают, потому что имеют лишь смутное представление о том, куда они хотят идти и что хотят делать. Отсутствие цели никуда не приводит.

Мы тщательно все проанализировали, проверили способности этого молодого человека и нашли кое-какие ценные качества в его характере, о которых он даже не подозревал. Но необходима была какая-то динамическая сила, которая двинула бы его вперед, поэтому мы обучили его технике практической веры. В настоящее время этот человек находится уже на пути к достижениям.

Теперь он знает, куда хочет идти и как туда попасть. Он знает, что для него лучше всего, надеется достичь этого, и он достигнет – ничто не сможет его остановить.

Я спросил издателя одной известной газеты, личность весьма вдохновенную: «Как вам удалось стать издателем этой важной газеты?» «Я хотел им стать», – просто ответил он. «И только? – спросил я. – Вы хотели им стать и стали?» «Ну, может быть, все не так просто, но именно это было основной частью процесса, – пояснил он. – Я верю, что если хочешь достичь чего-то, ты должен четко решить, кем ты хочешь быть или чего ты хочешь достигнуть. Затем убедиться, что это правильная цель, сфотографировать ее в своем разуме и хранить там. Усердно трудиться, верить в это, и эта мысль обретет такое могущество, что успех вам будет гарантирован. Это серьезное стремление, – заявил он, – стать тем, что рисует твой разум. Для этого нужно достаточно сильно держать эту мысленную картину, а также, чтобы сама цель была разумной».

Говоря это, издатель вытащил из своего бумажника изрядно потертую карточку и добавил: «Я повторяю эту цитату каждый день всю свою жизнь. Она стала моей доминирующей мыслью».

Я переписал цитату и предлагаю ее вам: «Уверенный в себе, позитивно, оптимистически настроенный человек, принимающийся за работу с уверенностью в успехе, создает условия для этого. Он притягивает к себе созидательные силы Вселенной».

И это действительно факт, что человек, мыслящий с позитивной самоуверенностью и оптимизмом, создает необходимые условия и высвобождает энергию для достижения своей цели. Поэтому всегда ожидайте лучшего. Никогда не думайте о наихудшем. Выбросьте это из головы, предайте забвению. Не допускайте в разум мыслей о том, что случится наихудшее. Избегайте вынашивания даже намека на наихудшее, так как все то, что вы принимаете в свой разум, может там разрастись. Поэтому принимайте в разум наилучшее и только наилучшее. Лелейте его, концентрируйте на нем свое внимание, усиливайте его, ярко представляйте в воображении, молитвизируйте, окружите верой. Сделайте его навязчивой идеей. Ожидайте лучшего, и духовная созидательная сила вашего разума, поддерживаемая Божественной силой, реализует это лучшее.

Возможно, что в тот момент, когда вы читаете эту книгу, вы находитесь в упадке, ожидая наихудшего, и вдруг замечаете, что у вас не возникает никаких новых мыслей, которые оказали бы какое-то влияние на вашу ситуацию. Ответ на подобного рода препятствие таков – все это не так. Даже если вы доведены до такого состояния, что ожидаете наихудшего, потенциально лучшее находится внутри вас. Вам нужно только найти его, освободить и вместе с ним под-

няться. Несомненно, это требует мужества и характера, но основным условием является вера. Развивайте веру, и у вас появится необходимое мужество и твердость характера.

Одна женщина в силу неблагоприятных обстоятельств вынуждена была идти работать торговым агентом, то есть заняться тем видом деятельности, к которому у нее не было навыка. Она должна была переходить от дома к дому и демонстрировать пылесосы. У нее появилось негативное отношение к самой себе и к своей работе. «Я просто не верила, – призналась она, – что смогу выполнять эту работу». Она *знала,* что у нее ничего не получится. Она боялась приближаться к какому-нибудь дому, несмотря на то, что шла туда по запросу – показать работу изделия. Она была убеждена, что не сможет ничего продать. В результате, что было неудивительно, она почти ничего не продавала.

Но однажды ей посчастливилось позвонить в дверь одной женщины, которая проявила к ней чрезвычайный интерес. И этому клиенту наш торговый агент поведала историю своих неудач и бессилия. Покупательница терпеливо выслушала ее, а потом спокойно сказала: «Если вы ожидаете неудачи, то и получаете неудачу, но если вы будете надеяться преуспеть, то, я уверена, вы преуспеете». И добавила: «Я дам вам формулу, которая несомненно поможет вам. Она изменит образ вашего мышления, даст вам новую уверенность и поможет достичь цели. Повторяйте эту формулу перед дверью каждого клиента, прежде чем позвонить. Поверьте в нее, и вы будете изумлены тем, что она для вас сделает. Вот эта формула: «Если Бог за нас, кто против нас?» (Послание к Римлянам 8:31). Но измените ее применительно к себе, чтобы это звучало так: «Если Бог за *меня,* кто против *меня?* Если Бог за меня, то с Божьей помощью я смогу продавать пылесосы». Бог понимает, что вам нужна защита и поддержка для вас самих и ваших маленьких детей, а практикуя метод, который я вам предлагаю, вы обретете силу для достижения желаемого».

И эта женщина научилась применять данную формулу. Подходя к каждому дому, она надеялась продать свой товар, представляя и утверждая в своем разуме картину позитивных, а не негативных результатов. Используя данный принцип, эта женщина в настоящее время уже обрела мужество, новую веру и глубокую уверенность в своих способностях. Теперь она заявляет: «Бог помогает мне продавать пылесосы, и кто стал бы спорить с этим?»

Этот четко определенный и верный принцип – то, чего человек ожидает в глубине своего разума, – имеет тенденцию осуществляться. Возможно, это верно потому, что то, чего вы действительно ожидаете, и есть то, чего вы фактически хотите. Но до тех пор, пока вы реально не захотите чего-то существенного, что могло бы создать условия для позитивных факторов, это, вероятно, будет от вас ускользать. «Если от всего сердца» – вот в чем секрет. «Если от всего сердца», то есть если при участии всех составных вашей личности вы протянете руку созидания в направлении своего заветного желания, то ваша попытка дотянуться не будет напрасной.

Позвольте мне предложить вам четыре слова, которыми формулируется великий закон: *сила веры творит чудеса.* Эти четыре слова заряжены динамической и созидательной силой. Держите их в своем сознании. Дайте им проникнуть в подсознание, и они помогут вам преодолеть любые трудности. Держите их в своих мыслях, повторяйте их снова и снова. Произносите их до тех пор, пока их не примет ваш разум, пока вы им не поверите, – *сила веры творит чудеса.*

Я не сомневаюсь в эффективности этой концепции, поскольку наблюдал ее действие так часто, что мой энтузиазм относительно силы веры не знает границ.

Вы можете преодолеть любое препятствие. Можете достигнуть самых невероятных высот с помощью силы веры. Но как выработать эту силу веры? Ответ таков: насыщая свой разум великими словами Библии. Если вы будете тратить всего час в день на чтение Библии и заучивание наизусть ее возвышенных строф, предоставляя им возможность таким образом перестраивать вашу личность, то изменение в вас самих и в вашей жизни будет граничить с чудом.

Это может сделать для вас всего лишь один раздел Библии. Достаточно одиннадцатой главы Евангелия от Марка. Вы найдете секрет в следующих словах, а это и есть величайшая формула из всех содержащихся в Библии: «Имейте веру Божию. (Не правда ли, это позитивное утверждение?) Ибо истинно говорю вам: если кто скажет горе *сей* (это конкретная цель): «поднимись (то есть отойди в сторону) и ввергнись в море» (что означает, скройся из виду – все, что вы бросили в море, кануло для добра. *Титаник* лежит на дне моря. Морское дно усеяно кораблями. Бросьте ваше противодействие, называемое «горой», в море) и не усумнится в сердце своем (Почему в этом утверждении используется слово «сердце»? Потому что оно означает, что вы не должны сомневаться в глубине вашего сознания, вашей внутренней сущности. Оно не так поверхностно, как сомнение в мыслях. Это нормальный разумный вопрос. Именно глубокого фундаментального сомнения и следует избегать), но поверит, что сбудется по словам его, – будет ему, что ни скажет» (Евангелие от Марка 11:23).

Это не просто теория, которую я придумал. Этому учит самая достоверная из всех известных человеку книг. Из поколения в поколение, независимо от того, каким образом развивались знания и наука, Библию читают гораздо больше, чем какую-либо другую книгу в мире. Разумная гуманность вызывает к себе больше доверия, чем любой другой документ во все времена. Библия говорит нам, что сила веры творит чудеса.

Однако причиной того, что у некоторых людей не сбываются великие задумки, является то, что они не конкретны в своем применении силы веры. Нам говорят: «Если кто скажет горе *сей»,* то есть, другими словами, не прилагайте ваших усилий ко всей цепи гор ваших проблем, а направляйте их сразу на одну, в противном случае вы можете потерпеть неудачу в данную минуту. Будьте конкретны. Преодолевайте их по очереди, одну за другой.

Если есть что-то, чего вы хотите достичь, то что для этого нужно предпринять? Во-первых, спросите себя: «Хочу ли я этого?» Задайте этот вопрос со всей искренностью в молитве, дабы убедиться, что вы действительно хотите этого. Если вы не можете ответить на этот вопрос утвердительно, тогда спросите совета у Бога – не медля, без всякого смущения и без всякой робости. И если Бог, обладающий гораздо большей проницательностью, решит, что вам не следует этого иметь, не беспокойтесь – Он не даст этого вам. Но если это разумная цель, просите Его, а прося, не держите сомнений в своем сердце. Старайтесь быть конкретными.

Выполняемость этого закона подтверждается случаем, о котором рассказал мне один мой приятель, бизнесмен со Среднего Запада. Это крупный, жизнерадостный, старомодный, милый джентльмен, истинный христианин с большой буквы. В своем штате он проповедует Библию среди представителей высшего класса. В городе, где он живет, его так и зовут – мистер Таун (город). Он руководит заводом, где работает сорок тысяч человек.

Рабочий стол в его офисе завален религиозной литературой. Среди этих книг есть даже несколько моих проповедей и брошюр. На его заводе – одном из крупнейших в Соединенных Штатах – производятся холодильники.

Он один из тех благородных открытых личностей, которые обладают способностью искренне верить. Он верит, что Бог находится рядом с ним в его офисе.

Так вот этот мой приятель сказал: «Молитесь с большой верой, а не какой-то маленькой, ветхой, разведенной водичкой верой. Не бойтесь, что вера недостаточно научно обоснована. Я сам ученый. Я ежедневно использую науку в своем бизнесе и ежедневно пользуюсь Библией. Библия срабатывает. Все в Библии срабатывает, если вы в это верите».

Когда его назначили генеральным директором этого завода, по городу пошли разговоры: «Теперь, когда этот мистер… стал генеральным директором, нам придется таскать с собой на работу Библию». Спустя несколько дней мой приятель вызвал в свой кабинет несколько человек, которые, как он знал, распустили эти слухи. Используя язык, доступный их пониманию, он сказал: «Я слышал, вы, ребята, болтали по городу, что теперь, когда я стал генеральным директором, вам придется таскать с собой на работу Библию». «О, мы не это имели в виду»,

– в замешательстве сказали они. Но он продолжал: «А вы знаете, это неплохая идея, только я не хочу, чтобы вы приходили сюда с Библией под мышкой. Приносите ее в своем сердце и в своих мыслях. Если вы будете приходить с духом доброжелательности и веры в своих сердцах и мыслях, то, поверьте мне, дела у нас пойдут прекрасно. Итак, – добавил он, – вера, которую следует иметь, должна носить весьма конкретный характер, то есть быть такой, которая сдвинет эту конкретную гору».

Неожиданно он обратился ко мне: «Вас когда-нибудь беспокоил палец на ноге?» Я был весьма удивлен подобным вопросом, но прежде чем я смог ответить, он продолжал: «А вот мне докучал один такой палец, и я пошел с ним к здешним врачам, а они прекрасные специалисты, и они сказали мне, что ничего плохого на пальце не видят. Но они ошибались, потому что он болел. Поэтому я ушел, взял книгу по анатомии и прочел все, касающееся пальцев ног. Это действительно очень простая конструкция. Несколько мышц и связок, костная структура – и больше ничего. Казалось, что любой, кто знает хоть что-то о пальцах ног, мог справиться с этой проблемой, но я не смог найти никого, кто устранил бы мне эту проблему с пальцем, и он продолжал причинять мне боль. Поэтому в один прекрасный день я сел и осмотрел его. Затем я сказал: «Господи, я посылаю этот палец обратно на завод-изготовитель. Ты сделал этот палец. Я делаю холодильники, и я знаю все, что следует знать о холодильниках. Когда мы продаем какой-нибудь холодильник, мы гарантируем покупателю его работу. Если этот холодильник не будет хорошо работать и если наши агенты по эксплуатации не смогут устранить неполадки, покупатель возвращает его обратно на завод, и мы отлаживаем его, потому что знаем, как это делается». Итак, я сказал: «Господи, Ты сделал этот палец. Ты изготовил его, а Твои агенты по эксплуатации, врачи, похоже, не знают, как сделать так, чтобы он функционировал исправно. И если Ты, Господи, не возражаешь, то я хотел бы отладить его как можно скорее, поскольку он причиняет мне беспокойство». «А как теперь ваш палец?» – спросил я. «Прекрасно», – был ответ.

Может быть, эта история покажется смешной, и лично я смеялся, когда слушал ее, но я также и плакал, потому что увидел удивительное выражение на лице этого человека, когда он подкрепил этот инцидент конкретной молитвой.

Будьте же конкретными. Просите Бога о любой правильной вещи, но при этом не имейте в себе сомнений, как это свойственно детям. Сомнение перекрывает поток сил. Вера открывает его. Сила веры так велика, что нет ничего такого, чего всемогущий Бог не смог бы сделать для нас или через нас, если мы откроем русло, через которое проходит Его сила, в свой разум.

Поэтому пусть эти слова все время вертятся у вас на языке. Произносите их снова и снова, пока они не внедрятся глубоко в ваш разум, пока не проникнут в ваше сердце, пока не завладеют всем вашим существом: «… если кто скажет горе сей: «поднимись и ввергнись в море», и не усумнится в сердце своем, но поверит, что сбудется по словам его, – будет ему, что ни скажет» (Евангелие от Марка 11:23).

Несколько месяцев назад я рассказал об этих принципах одному своему старому другу – человеку, который вечно ожидает худшего. Вплоть до этой нашей беседы я никогда не слышал, чтобы он высказал что-либо иное, кроме предположений о самом худшем. Он занимал эту негативную позицию относительно любого проекта или проблемы. Он высказал решительное неверие и в приведенные в этой главе принципы и предложил провести тест, чтобы доказать, что я неправ в своих заключениях. Он честный человек и искренне пытался следовать этим принципам, решая ряд своих проблем, и даже сохранил записи об этом. Он проделывал это в течение шести месяцев и добросовестно представил информацию о том, что восемьдесят пять процентов из сделок, заключенных в течение этого срока, были вполне успешными.

«Теперь я убедился, – сказал он, – хотя и не верил в такую возможность, что это именно так: если ожидаешь лучшего, то получаешь какую-то странную силу для создания условий, которые приводят к желаемым результатам. С этого момента я изменяю свою внутреннюю

позицию и буду надеяться не на худшее, а на лучшее. Мой тест подтверждает, что это не умозрительная теория, а научный метод, способный помочь утрясти жизненные ситуации».

Я мог бы добавить, что даже те высокие достижения, которых он достиг, можно улучшить при соответствующей практике, и, разумеется, практика в искусстве ожидания так же необходима, как и практика игры на музыкальном инструменте или в гольф. Никто не может добиться мастерства или приобрести какой-либо навык без упорной, постоянной и разумной тренировки. Следует также указать на то, что мой приятель подошел сначала к этому эксперименту с сомнениями в душе, что и оказало отрицательное воздействие на его начальные результаты.

Когда перед вами встанут житейские проблемы, рекомендую ежедневно утверждать следующее: «Я верю, что Бог дает мне силу достичь того, чего я действительно желаю».

Никогда не говорите о худшем. Никогда не думайте о нем. Выкиньте это из своего сознания. Хотя бы десять раз в день утверждайте: «Я ожидаю лучшего и, с Божьей помощью, достигну лучшего».

Если вы будете это делать, ваши мысли повернутся к лучшему и обусловят его реализацию. Эта практика принесет всем вам силы для того, чтобы сосредоточиться на достижении лучшего. Она принесет вам лучшее.

Глава 8
Я не верю в поражение

Если вы все время думаете о поражении, то я настоятельно советую вам избавиться от таких мыслей, поскольку, думая о неудаче, вы будете притягивать ее. Вырабатывайте позицию «я не верю в поражение».

Я хочу рассказать вам о людях, которые применяли эту философию на практике и добились прекрасных результатов, а также объяснить, какие методы и формулы они с таким успехом использовали. Если вы внимательно прочтете и тщательно изучите эти примеры и поверите в их способность привести вас к позитивным действиям и мыслям, то сможете избежать трудностей, которые в настоящий момент кажутся неизбежными.

Надеюсь, вы не похожи на Стопорилу, о котором мне как-то рассказывали. Его прозвали Стопорилой, потому что, какое бы предложение ни выдвигалось другими, его разум мгновенно устремлялся ко всевозможным препятствиям, которые могли в связи с этим возникнуть. Но однажды он встретил достойного противника и получил урок, который помог ему изменить свою негативную позицию. Это произошло следующим образом.

Как-то руководители его фирмы обсуждали проект, который требовал значительных затрат и определенного риска, но открывал благоприятные возможности. При обсуждении этого рискованного предприятия Стопорила, как обычно, со свойственным ему ученым видом (а это всегда говорит о дальновидности человека, но, возможно, служит также и прикрытием для затаившегося внутри его сомнения) сказал: «Минуточку. Давайте рассмотрим те препятствия, которые вследствие этого могут возникнуть».

Один из присутствовавших, который говорил очень мало, но пользовался уважением у своих коллег за свои способности и достижения, а также за свой несколько необузданный характер, на этот раз взял слово и спросил: «Почему вы постоянно подчеркиваете препятствия, заключенные в том или ином предложении, вместо того, чтобы указать на благоприятные возможности?» «Потому, – ответил «человек-препятствие», – что если кто-то хочет считаться умным человеком, он должен быть реалистом. И это неопровержимый факт, что есть несколько определенных препятствий в связи с этим проектом. Могу я спросить, какую позицию вы бы заняли относительно этих препятствий?»

Тот, кому был задан вопрос, без колебаний ответил: «Какую позицию я бы занял относительно этих препятствий? Я бы просто устранил их, вот и все, а затем постарался о них забыть». «Но это легче сказать, – возразил Стопорила, – чем сделать. Вы говорите, что устранили бы их, а потом забыли бы о них. Могу я спросить, есть у вас такое средство для устранения препятствий и предания их забвению, которого мы, все остальные, так и не нашли?» Лицо его собеседника тронула легкая улыбка. «Сынок, – сказал он, – я потратил всю свою жизнь на устранение препятствий и не знаю ни одного, которое нельзя было бы устранить, если имеешь достаточно веры, силы воли и желания работать. А как я это делал, я могу показать».

Он полез в карман и достал бумажник. Там в кармашке под слюдой находилась карточка, на которой было написано несколько слов. Он бросил бумажник через стол и сказал: «Вот, сынок, прочти. Это моя формула, и не надо уверять меня, что это тоже не сработает. Я лучше знаю, по собственному опыту».

Стопорила взял бумажник и с удивленным выражением лица прочел про себя написанные там слова.

«Прочтите их вслух», – настойчиво сказал владелец бумажника. И вот что Стопорила прочел тихим, исполненным сомнения голосом: «Все могу в укрепляющем меня (Иисусе) Христе» (Послание к Филиппийцам 4:13).

Владелец бумажника положил его обратно в карман и сказал: «Я прожил долгую жизнь, и на моем пути встречалось много трудностей, но в этих словах есть сила – действительная сила, – но ними вы можете устранить любое препятствие».

Он сказал это с убежденностью, и все поняли, что он имел в виду. Эта позитивность вместе с фактами из его жизненного опыта, известными им всем, поскольку он был в своем роде выдающимся человеком, преодолевшим многие невзгоды, и фактом, заключавшимся в том, что он ни в коей мере не был «святее самого папы», делали его слова убедительными для собравшихся вокруг стола мужчин. Как бы то ни было, больше о препятствиях не говорили. Проект был пущен в действие и, несмотря на трудности и риск, оказался успешным.

Метод, применяемый этим человеком, основан на занятии решающей позиции относительно жизненных препятствий, а именно – на отказе от страха перед ними. Выработайте уверенность, что Бог пребывает с вами и что с Его помощью вы найдете силы, чтобы справиться с проблемой.

Итак, первое, что нужно сделать относительно проблемы, это просто смело выйти ей навстречу, не жаловаться и не брюзжать, а решительно ее атаковать. Не ползите по жизни на четвереньках, в позе потерпевшего поражение. Смело поднимайтесь навстречу препятствиям и предпринимайте какие-нибудь шаги. Вы увидите, что встающие перед вами препятствия и наполовину не столь серьезны, как вы предполагаете.

Один мой друг, живущий в Англии, прислал мне книгу Уинстона Черчилля, озаглавленную *«Максимы и рефлексии»*[4]. В ней Черчилль рассказывает об английском генерале Тюдоре, который командовал дивизией 5-й Британской армии, принявшей на себя удар войск Германской империи в марте 1918 года. Все было против него, но генерал Тюдор знал, как преодолеть явно непоколебимое, непреодолимое препятствие. Его метод был прост: он позволил этому препятствию обрушиться на него, а затем, в свою очередь, сокрушил его.

Вот что Черчилль сказал о генерале Тюдоре – это великая фраза, и она исполнена невероятной силы: «У меня осталось впечатление о Тюдоре, как о железном гвозде, намертво вбитом в смерзшуюся землю».

Генерал Тюдор знал, как преодолеть препятствие. Нужно просто встать ему навстречу – вот и все, не давать ему возможности подмять себя, и в конце концов оно будет сокрушено. Вы сокрушите его. Что-то должно быть сокрушено, но этим что-то не должны быть вы, это должно быть препятствие.

Вы можете сделать это, если у вас есть вера – вера в Бога и вера в себя. Вера является основным качеством, в котором вы нуждаетесь. Этого достаточно. В сущности, этого даже более чем достаточно.

Используйте ту формулу, которую предложил вышеупомянутый бизнесмен, и вы выработаете в себе качество мощной веры в Бога и в самого себя. Вы научитесь познавать себя, свои собственные способности, свою силу. И в той же степени, в какой ваша позиция изменится с негативной на позитивную, возрастет и ваше мастерство. Затем, каковы бы ни были обстоятельства, с чувством уверенности скажите себе: «Я не верю в поражение».

Возьмите историю Гонзалеса, несколько лет назад победившего в изнурительной борьбе на чемпионате страны по теннису. Тогда он был еще мало известен и из-за дождливой погоды не смог в совершенстве отработать свою игру до начала соревнований. Спортивный обозреватель из «Метрополитен газет», анализируя игру Гонзалеса, сказал, что в технике его игры были допущены некоторые ошибки, и высказал мнение, что на этом корте выступали чемпионы более высокого класса. Однако, продолжал обозреватель, он должен признать, что у Гонзалеса изумительная подача и мастерский удар с лета. Гонзалес, отметил далее журналист, выиграл на

[4] *Maxims and Reflection,* Eyre and Spottiswoode.

чемпионате благодаря двум факторам – своей выдержке и тому, что «он никогда не поддавался упадническому настроению из-за переменного успеха соперников во время игры».

Это одна из самых проницательных строк, которые я когда-либо читал в спортивных очерках: «Он никогда не поддавался упадническому настроению из-за переменного успеха соперников во время игры».

Это значит, что когда казалось, что перевес на стороне противника, он не позволял отчаянию или негативным мыслям вкрадываться в свой разум и там занимать доминирующее место и таким образом не давал себе терять силу, необходимую для победы. Это качество разума и духа сделало его чемпионом. Он был способен встать лицом к лицу с препятствиями, противостоять им и преодолеть их.

Вера дает силу выдержать испытание. Она содержит динамику, с помощью которой человек действует, когда нужно действовать с упорством. Любой может действовать, когда этому благоприятствуют обстоятельства, но когда кажется, что все против вас, нужен какой-то дополнительный ингредиент, который дал бы вам возможность продолжать бороться. Это великая истина – «никогда не поддаваться упадническому настроению из-за переменного успеха в игре».

Вы можете возразить: «Но вы не знаете моих обстоятельств. У меня особая ситуация, и я в таком нокауте, в каком только может оказаться человек».

В этом случае вам повезло, поскольку, если вы «в таком нокауте, в каком только может оказаться человек», вам уже некуда больше податься. И теперь есть только одно направление, в котором вам можно двигаться, чтобы выбраться из данного положения, – это вверх. Поэтому ваша ситуация весьма обнадеживающая. Однако, я предупреждаю вас, никогда не полагайте, что вы оказались в такой ситуации, в какой никто еще не бывал. Таких ситуаций не существует.

В сущности, вариантов жизненных драм не так уж много, и все они были поставлены на земной сцене. Это факт, который вы не должны забывать, – всегда находятся люди, уже преодолевшие невероятно трудную ситуацию, даже такую, в какой оказались сейчас вы, и которая кажется вам совершенно безнадежной. Так что, когда это происходило с другими, они находили решение, выход, обходные пути, возможность прорваться.

Одним из наиболее вдохновляющих примеров такого рода является история об Амосе Пэррише, который дважды в год собирает вместе сотни ведущих руководителей торгового ведомства и экспертов по менеджменту на расширенное заседание, которое проводится в большом танцевальном зале отеля «Уолдорф-Астория» в Нью-Йорке. На этих заседаниях м-р Пэрриш консультирует коммерсантов относительно новых течений в бизнесе, товаропроизводства, методов распродажи и по другим вопросам, весьма важным для этих бизнесменов. Однако, посетив ряд этих заседаний, я убедился, что самыми ценными качествами, которыми м-р Пэрриш делится со своими слушателями, являются мужество и позитивное мышление, глубокая вера в себя и убежденность в том, что можно преодолеть все трудности.

Он является как бы живым примером той философии, которой учит других. В детстве он был болезненным ребенком. Кроме того, еще и заикался. Он был очень чувствительным и страдал от комплекса неполноценности. Думали, что он долго не проживет из-за очень слабого физического здоровья, но однажды в Амосе Пэррише произошел переворот духовного характера. В его разуме зародилась вера, и с этого момента он понял, что с Божьей помощью и разумным использованием собственных сил сможет чего-то достигнуть.

Он выработал уникальную идею служения деловым людям, и они так высоко оценили ее, что изъявили желание выплачивать огромное вознаграждение за то, чтобы посещать два раза в год двухдневное собрание, проводящееся под мудрым и вдохновенным руководством Амоса Пэрриша. Это было нечто волнующее – сидеть с этой огромной толпой в танцевальном зале отеля и слушать А. П., как его с нежностью называли, который говорил о позитивном мышлении всем этим важным деловым мужчинам и женщинам.

Иногда у него возникали кое-какие затруднения, но это никогда не сбивало его с толку. Он относился к этому снисходительно и с чувством юмора. Например, как-то он не мог выговорить слово «кадиллак». Он несколько раз пытался произнести его, но не мог, и наконец, приложив огромное усилие, справился с этим, после чего прокомментировал это так: «Я не могу даже сказать «к-к-к-кадиллак», не то что купить его». Аудитория разразилась смехом, но я заметил, что все смотрели на него с выражением нежного участия на лицах. Каждый из присутствующих уходит с собрания, на котором он выступает, с твердым убеждением, что он тоже сможет обратить свои препятствия в активы.

Опять-таки повторяю, нет таких трудностей, которых вы не могли бы преодолеть. Однажды некий мудрый негр на мой вопрос, как он преодолевает свои трудности, по-философски ответил: «Как я справляюсь с проблемой? Ну, сначала пытаюсь обойти ее, но если не могу обойти, пытаюсь подмять ее под себя, но если не могу подмять, пытаюсь перелезть через нее, а если не могу и перелезть через нее, тогда я ее просто осиливаю». И добавил: «Мы вместе с Богом осиливаем ее».

Отнеситесь серьезно к той формуле бизнесмена, которая приведена ранее в этой главе. Прекратите на минутку чтение и повторите ее для себя пять раз, всякий раз заканчивая утверждением: «Я верю в это». Еще раз привожу эту формулу: «Все могу в укрепляющем меня (Иисусе) Христе» (Послание к Филиппийцам 4:13). Повторяйте это по пять раз в день, и это высвободит в вашем разуме неукротимую силу.

Ваше подсознание, которое не любит никаких изменений, может шепнуть вам: «Но ведь ты не веришь подобным вещам». Однако не забывайте, что ваше подсознание в каком-то смысле является одним из величайших лжецов в мире. Оно соглашается и посылает вам обратно ваши собственные ошибки относительно ваших способностей. Вы уже выработали негативную позицию в своем подсознании, и оно возвращает вам эту ошибку. Поэтому просто включите свое подсознание и скажите ему: «Теперь послушай, что я скажу: я верю в это.

Я твердо в это верю». Если вы скажете это своему подсознанию с такой позитивной убежденностью, то через какое-то время в нем укрепится эта установка. Одной из причин этого будет то, что вы теперь питаете его позитивными мыслями. Другими словами, вы наконец-то говорите своему подсознанию правду. Через какое-то время оно начнет посылать эту правду вам обратно – правду, которая состоит в том, что нет такого препятствия, которое вы не смогли бы преодолеть с помощью Иисуса Христа.

Эффективным методом выработки позитивной позиции в вашем подсознании является устранение некоторых выражений в мыслях и речи, которые мы, возможно, считаем маленькими минусами. Эти так называемые маленькие минусы загромождают речь обыкновенного человека, и в то время, как каждое из таких выражений само по себе кажется маловажным, общее действие такой позиции создает негативную настроенность разума. Когда эта мысль о «маленьких минусах» впервые пришла мне в голову, я начал анализировать собственные привычки при разговоре и был потрясен своим открытием. Оказалось, что я употребляю такие выражения, как: «Боюсь, я опоздаю»; «Боюсь, как бы у меня не спустила шина»; «Сомневаюсь, что смогу сделать это»; «Я никогда не справлюсь с этой работой, ее так много!» Если что-то оборачивалось плохо, я говорил: «Так я и знал!» Или, например, заметив пару облаков на небе, я мог прийти в удрученное состояние: «Я предвидел, что пойдет дождь». Это, конечно, маленькие минусы, и большая мысль сильнее незначительной, но не следует забывать, что «могучие дубы вырастают из маленьких желудей», и если в вашем разговоре присутствует много фраз с маленькими минусами, то со временем они объединяются в единое целое и просачиваются в ваш разум. Просто поразительно, как быстро нарастает их сила, и вскоре, прежде чем вы осознаете это, они разрастутся и превратятся в «крупные неприятности». Вот почему я решил взяться за свои выражения с маленькими минусами и вырвать их с корнем из своей речи. Я обнаружил, что наилучшим способом избавиться от них является намеренное произнесение

позитивных слов, чего бы это ни касалось. Если вы придерживаетесь мнения, что все будет хорошо, что вы сможете сделать данную работу, что у вас не спустит шина, что вы попадете, куда вам нужно, вовремя, то есть говорите о позитивном исходе, то, согласно закону позитивного действия, и результаты будут позитивными. Все обернется вам на пользу.

У обочины дороги на щите для наклейки объявлений и афиш я увидел рекламу машинного масла одной из компаний этой отрасли. Она гласила: «Чистый двигатель всегда вырабатывает энергию». То же самое будет происходить с разумом, – свободный от минусов, он будет вырабатывать плюсы, то есть чистый разум будет вырабатывать энергию. Поэтому прочтите свои мысли, обеспечьте себя чистым ментальным двигателем, помня, что чистый разум, равно как и чистый двигатель, всегда вырабатывает энергию.

Поэтому для того, чтобы преодолевать препятствия и жить согласно философской установке «я не верю в поражение», внедряйте в глубинах своего сознания образ позитивной идеи. То, как мы справляемся со своими препятствиями, определяется непосредственно нашей умственной позицией. Собственно говоря, большинство наших препятствий носит умозрительный характер.

Вы можете возразить: «Но мои-то препятствия не умозрительные, они реальные». Возможно, это и так, но ваше отношение к ним является умозрительным.

Единственно возможным путем приобретения той или иной позиции является обдумывание ее и сопутствующих ей обстоятельств, и то, что вы думаете о своих затруднениях, в значительной степени определяет и то, что вы предпринимаете по отношению к ним. Сформулируйте в уме позицию, которая утверждает, что вы не можете устранить препятствие, и вы не устраните его. Не устраните потому, что думаете, что не можете сделать этого. Но пусть только в вашем сознании укрепится мысль о том, что данное препятствие не настолько велико, как вы раньше считали, что оно устранимо, и пусть сначала неуверенно, но вы будете вынашивать эту позитивную мысль с того самого момента, как она пришла вам в голову, – и действие этой мысли приведет к окончательному устранению данного препятствия.

Если вы на протяжении длительного времени отступали перед трудностями, то это, вероятно, потому, что вы неделями, месяцами и даже годами твердили, что ничего не можете с ними поделать. Вы до такой степени утвердились в своей неспособности, что постепенно ваш разум принял то заключение, на котором вы так настаивали, а когда он принял это убеждение, то и вы приняли его, потому что каковы мысли в душе вашей, таковы и вы.

И наоборот, если вы примете эту новую и созидательную концепцию «Все могу в укрепляющем меня (Иисусе) Христе», то вы выработаете новую ментальную тенденцию. Повторяйте и еще раз повторяйте эту позитивную концепцию, и вы в конце концов убедите свое сознание в том, что сможете так или иначе преодолеть свои трудности. Когда ваш разум обретет наконец это убеждение, начнут появляться удивительные результаты. Неожиданно вы обнаружите, что обладаете силой, о которой и не подозревали.

Я играл в гольф с человеком, который был не только отличным игроком, но также и философом. В процессе игры я выудил из него несколько жемчужин мудрости, за одну из которых буду благодарен ему всю жизнь.

Я попал мячом в ловушку, в такое место, где росла высокая трава. Когда мы нашли мяч, я уныло заметил: «Вы только посмотрите на это. Я действительно в ловушке. Взял неправильное направление. Будет весьма затруднительно выбить его оттуда». Мой приятель хмыкнул и сказал: «А я читал в твоих книгах что-то о позитивном мышлении». Я смутился, осознав свой промах. «Я не стал бы думать негативно об этой ловушке, – продолжал он. – Ты думаешь, что смог бы сделать хороший удар, если бы мяч лежал на площадке со скошенной травой?» Я сказал, что именно так и думал. «Тогда, – продолжал он, – почему ты думаешь, что смог бы сделать лучший удар оттуда, чем отсюда?» «Потому что трава на площадке низкая и легче

сделать удар по мячу», – ответил я. Тогда он предложил любопытную вещь: «Давай станем на четвереньки и проанализируем ситуацию. Просто посмотрим, как лежит мяч».

Мы стали на четвереньки, и он сказал: «Заметь, мяч лежит здесь почти столь же высоко, как он лежал бы на ровной площадке. Единственным отличием является то, что здесь над мячом трава высотой в пять или шесть дюймов». Затем он сделал еще более эксцентричную вещь. «Посмотри, какого качества и вида эта трава», – сказал он, затем вытащил лезвие, срезал травинку и протянул ее мне. «Пожуй ее», – предложил он.

Я пожевал, и он спросил: «Разве она не нежная на вкус?» «Да, пожалуй, – ответил я. – Действительно, она кажется нежной». «Из чего следует, – продолжал он, – что одним легким взмахом клюшки номер 5 ты можешь проложить путь через эту траву так, как если бы у тебя в руках был нож». После чего он произнес следующую фразу, которую я запомнил на всю жизнь, и, надеюсь, вы тоже это сделаете: «Жесткость этой травы мнимая. Другими словами, она жесткая, потому что ты так думаешь. Ты сам для себя решил, что есть препятствие, которое вызовет у тебя затруднения. Сила для преодоления этого препятствия находится в твоем разуме. Если ты живо представишь, как выбиваешь этот мяч из ловушки, веря в то, что можешь сделать это, то твой разум согласует гибкость, ритм и силу твоих мышц, и ты нанесешь такой удар, что этот мяч вылетит отсюда самым восхитительным образом. Все, что тебе нужно сделать, так это неотрывно смотреть на мяч и говорить себе, что ты выбьешь его из этой травы прекрасным ударом. Выпусти из себя напряжение и скованность. Ударь по нему с силой и чувством приятного возбуждения. Помни, эта ловушка существует только в твоем сознании».

До сих пор помню, какое захватывающее чувство восторга я испытал, вложив всю силу в тот чистый удар, которым послал мяч на самый край лужайки.

Это очень важно – помнить, когда у вас возникают тяжелые ситуации, что «ловушка всего лишь мнимая».

Ваши препятствия, естественно, существуют. Они не фантастика, но они в действительности не настолько тяжелы, как кажется. Самым важным фактором является ваше отношение к ним. Поверьте в то, что всемогущий Бог вложил в вас силу, чтобы вырваться из любой ловушки, не отрывая глаз от источника вашей силы. Утверждайте в уме, что с помощью этой силы вы сможете сделать все, что должны сделать. Верьте, что эта сила проходит через вас. Верьте в это, и тогда придет чувство победы.

А теперь еще раз взгляните на то же самое препятствие, которое беспокоило вас. Вы обнаружите, что оно не так уж непреодолимо, как вы думали. Скажите себе: «Ловушка всего лишь мнимая. Я думаю о победе – и сейчас она приходит ко мне». Запомните эту формулу. Запишите ее на листке бумаги, положите листок в бумажник или прикрепите его к зеркалу над умывальником, над раковиной на кухне, положите под стекло на своем рабочем столе или на туалетном столике – постоянно смотрите на него, пока записанная на нем истина не проникнет в глубину вашего сознания, не пропитает изнутри вашу позицию, не станет позитивной навязчивой идеей: «Я все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе».

Как я уже подчеркивал, то, что может показаться трудным предприятием, является трудным или легким в зависимости от того, что мы об этом думаем. Можно, например, сказать, что на мыслительные процессы американцев оказали существенное воздействие три человека – Эмерсон, Торо и Уильям Джеймс. Проанализируйте умственные способности американцев вплоть до последнего времени, и станет очевидным, что учения этих трех философов объединились, чтобы создать тот конкретный образ американца, которого не могут сломить никакие препятствия и который добивается «невозможного» с удивительным успехом.

Фундаментальная доктрина Эмерсона заключается в том, что человеческая личность может соприкасаться с Божественной силой и таким образом высвобождать свой гений. Уильям Джеймс указывал на то, что величайшим фактором в любом предприятии является

вера человека в его возможности. Торо говорил нам, что секрет достижения заключается в том, чтобы держать в разуме картину успешного результата.

Еще одним мудрым американцем был Томас Джефферсон, который, подобно Франклину, выработал для собственного руководства ряд правил. У Франклина было тринадцать каждодневных правил, у Джефферсона всего десять. Одно из правил Джефферсона я привожу здесь и считаю его очень ценным: «Всегда идите по пути наименьшего сопротивления». То есть принимайтесь за работу или за вашу проблему, применяя метод, который встретит наименьшее сопротивление. Сопротивление, согласно законам механики, вызывает трение, следовательно, в механических системах необходимо преодолеть или снизить трение. Негативная позиция, если следовать механическим аналогиям, представляет собой тормоз. Вот почему негативизм производит такое сильное сопротивление. Позитивный подход – это метод наименьшего сопротивления. Он находится в гармонии с движением Вселенной. Позитивизм не только встречает меньшее сопротивление, но фактически стимулирует вспомогательные силы. Было бы просто замечательно, если бы, начиная с первых дней жизни и до конца вашего земного существования, применение этой философии способствовало вашему достижению успешных результатов в тех областях, где, в противном случае, вы потерпели бы неудачу.

Например, одна женщина прислала к нам своего пятнадцатилетнего сына. Она сказала, что хотела бы, чтобы он «исправился». Ее ужасно раздражало то, что мальчик никогда не мог получить ни по одному предмету отметки выше посредственной. «Потенциально у этого мальчика превосходный ум», – гордо изрекла она. «Откуда вы знаете, что у него превосходный ум?» – спросил я. «Потому что он мой сын, – сказала она. – А я закончила колледж с отличием».

Мальчик пришел в очень мрачном настроении, поэтому я спросил: «В чем дело, сынок?» «Не знаю. Мама послала меня повидаться с вами». «А ты, – начал я, – кажется, не горишь энтузиазмом. Твоя мама говорит, что ты получаешь только посредственные отметки». «Да, – сказал он, – только такие я и получаю. – И добавил: Но это еще не самое худшее. Я получаю даже и ниже». «Как ты думаешь, у тебя хороший разум, сынок?» – спросил я. «Мама говорит, что да. Но я не знаю – думаю, я ужасно тупой. Д-р Пил, – искренне начал он, – я учу материал. Дома я прочитываю его, а потом закрываю книгу и стараюсь вспомнить прочитанное. Я повторяю эти действия три раза, а потом рассуждаю так: если за три раза материал не укладывается у меня в голове, то как еще я могу вколотить его в свою голову? Потом я иду в школу, думая, что, может быть, я что-то и запомнил. Учитель вызывает меня, я встаю и не могу вспомнить ни единой строчки. Потом, – продолжал он, – наступает время экзаменов, и я сижу, весь покрываясь горячим и холодным потом, и не могу думать над ответами. Я не знаю почему. Я знаю, что мама очень ученая женщина. Полагаю, что этого я от нее не унаследовал».

Такого рода негативное мышление в сочетании с чувством неполноценности, которые стимулировала позиция матери мальчика, разумеется, и способствовали его неудачам. Его разум застыл. Его мать никогда не говорила ему, что он ходит в школу для того, чтобы постигать чудеса и величие науки. Она оказалась недостаточно мудрой, чтобы вдохновить его на соревнование с самим собой, а не с другими учениками. И она постоянно настаивала на том, чтобы он дублировал ее успехи в школе. Нет ничего удивительного, что под этим давлением он ментально застыл.

Я дал ему несколько советов, полезность которых была уже неоднократно подтверждена. «Перед тем как делать уроки, сделай паузу и помолись таким образом: «Господи, я знаю, что у меня хороший разум и что я могу справиться со своим заданием». Затем расслабься и читай урок без напряжения. Представь, что ты читаешь какую-то занимательную историю. Не перечитывай дважды, пока не возникает такого желания. Просто верь, что запомнил материал с первого раза. Представь картину того, как этот материал всасывается и прорастает в твоем разуме. Затем, на следующее утро, идя в школу, скажи себе: «У меня замечательная мать. Она

очень красивая и добрая, но она, должно быть, была типичным книжным червем, если получала такие высокие отметки. А разве кому-то хочется быть старым книжным червем? Я не хочу стать ходячим дипломом с отличием. Я лишь хочу окончить школу с похвальной грамотой». В классе, когда тебя вызовет учитель, прежде чем ответить, быстренько помолись и верь, что Господь в этот момент поможет твоему разуму раскрыться. На экзамене утверждай в молитве, что Бог освобождает твой разум и дает тебе правильные ответы».

Мальчик последовал этой рекомендации, и, как вы думаете, какие баллы он получил за следующее полугодие? Отличные! Я уверен, что этот мальчик, открыв удивительную работоспособность благодаря утверждению «я не верю в поражение», будет использовать удивительную силу позитивного мышления во всех делах своей жизни.

Я мог бы привести так много примеров поведения людей, жизнь которых была откорректирована с помощью этих методов, что эта книга разрослась бы до невероятных размеров. Более того, все эти случаи и происшествия ни в коей мере не являются теоретическими выкладками, а взяты из практики. Моя почта буквально завалена благодарственными письмами от людей, которые услышали или прочитали сообщения об удивительных случаях, благодаря чему они смогли достичь подобных успехов и в собственной жизни.

Одно такое письмо пришло от господина, который рассказывает о своем отце. Я знаю несколько человек, применивших метод, предложенный в этом письме, и получивших потрясающие результаты.

«Мой отец был разъездным торговым агентом. Одно время он продавал мебель, потом скобяные товары, иногда это были изделия из кожи. Каждый год он брался за что-то новое. Я часто слышал, как он говорил матери, что это его последняя поездка с канцелярскими товарами или ночными лампами, или чем-то еще, что он продавал в тот момент. В следующем году все изменится и к нам придет удача», – успокаивал он ее. Ему случалось работать с фирмами, продукция которых пользовалась спросом. Но результат всегда был одинаков. У моего отца мало покупали. Он вечно находился в напряжении, вечно боялся за себя, вечно думал о самом худшем. И вот однажды один из приятелей отца, тоже торговый агент, дал ему копию коротенькой молитвы из трех предложений и велел повторять ее перед тем, как звонить в дверь к клиенту. Отец попробовал этот метод, и результаты оказались восхитительными. В первую же неделю он распродал 85 процентов своих товаров, а в последующие недели результаты были еще более поразительными. Иногда объем распродаж поднимался до 95 процентов, и в течение шести недель отец распродал всю ту продукцию, которую предлагал потребителям.

Отец дал эту молитву еще нескольким торговым агентам, и в каждом случае это принесло удивительные результаты.

Молитва, которой пользовался мой отец, звучала следующим образом:

«Я верю, что мной всегда руководит Божественная сила.
Я верю, что всегда сверну на правильную дорогу.
Я верю, что Бог всегда проложит путь там, где нет пути».

Глава одной маленькой фирмы, у которого было великое множество проблем, когда он только начинал развивать свое дело, рассказал мне, что ему очень помог метод, который он сам изобрел. В его характере была особенность, выражавшаяся в стремлении «раздувать» любое незначительное затруднение в непреодолимое препятствие. Он осознавал, что подходит к своим проблемам с позиции пораженца, и обладал в достаточной степени здравым смыслом, чтобы понимать, что эти препятствия были не такими уж непреодолимыми, какими он их себе представлял. Когда он рассказывал мне эту историю, я подумал, а не подвержен ли он тому странному психологическому комплексу, который известен как тяга к неудачам.

Он применил метод, который изменил его внутреннюю позицию, и спустя какое-то время это оказало заметное влияние на его бизнес. Он просто ставил на свой рабочий стол в офисе большую проволочную корзину, к которой была прикреплена карточка с отпечатанными на ней следующими словами: «С Богом все возможно». Когда бы ни возникала какая-нибудь проблема, которую прежний механизм его пораженческой позиции начинал развивать в большую неприятность, он швырял в корзину с надписью «С Богом все возможно» бумагу, имеющую отношение к данной проблеме, и давал ей там отлежаться день или два. «И странно, что когда я вынимал потом эту бумагу из корзины, это дело уже не казалось тяжелым вообще», – сказал он.

Поступая так, он укреплял ментальную позицию, передавая проблему в Божьи руки. В результате он получал силу для того, чтобы справиться с проблемой, как с обычным делом, то есть успешно.

Когда вы закончите читать эту главу, пожалуйста, произнесите вслух следующую строку: «Я не верю в поражение». Продолжайте утверждать это до тех пор, пока данная идея не закрепится в вашем подсознании.

Глава 9
Как избавиться от привычки волноваться

Нет никакой необходимости становиться жертвой волнений. Что такое волнение в наиболее понятной форме? Это просто нездоровая и разрушительная ментальная привычка. Вы были рождены на свет без этой пагубной привычки. Вы приобрели ее. А поскольку можно изменить любую привычку и любую приобретенную позицию, то вы можете выбросить из своего разума также и волнение. Так как в процессе устранения необходимо решительное направленное действие, то самое подходящее время, чтобы начать атаку на волнение, – прямо сейчас. Поэтому давайте начнем немедленно избавляться от привычки волноваться.

Почему следует столь серьезно отнестись к этой проблеме? Причина четко сформулирована доктором Смайли Блэнтоном, выдающимся психиатром: «Волнение является величайшим бедствием нашего времени».

Один известный психолог утверждает, что «страх – это самый разрушительный враг человеческой личности», а другой прославившийся врач заявляет, что «волнение – это самая коварная и разрушительная из всех человеческих болезней». Еще один врач информирует нас о том, что тысячи людей болеют из-за переполняющего их волнения и беспокойства. Эти страдальцы оказались неспособными избавиться от своего беспокойства, которое проникло внутрь их личности, вызвав всевозможные формы заболеваний. На разрушительное свойство волнения указывает тот факт, что само слово происходит от англосаксонского слова, имеющего значение «задыхаться». Если бы кто-нибудь схватил вас рукой за горло и сильно сжал пальцы, перекрыв поток жизненно необходимой энергии, то это и было бы наглядным примером того, что вы делаете сами с собой этой давно укоренившейся привычкой волноваться.

Нам говорят, что результатом волнения нередко бывает артрит. Врачи, которые анализировали причины этого широко распространенного заболевания, утверждают, что при артрите почти всегда присутствуют следующие факторы – по крайней мере, некоторые из них: финансовый кризис, разочарование, напряжение, мрачные предчувствия, одиночество, горе, долгое время испытываемое чувство недоброжелательности и привычное волнение.

Клинические исследования, проведенные на 176 пациентах, американских исполнительных руководителях среднего возраста – сорок четыре года, – показали, что половина из них имела высокое кровяное давление, заболевания сердца или язвы. Но что было характерно, так это то, что в каждом случае основным фактором, спровоцировавшим болезнь, было волнение.

Тот, кто подвержен волнениям, вероятно, не проживет так долго, как тот человек, который знает, как преодолеть свои волнения. В журнале *«Ротариан»* была напечатана статья, озаглавленная «Как долго вы сможете прожить?» Автор говорит, что длина вашей линии жизни соизмерима с длиной, соответствующей окружности вашей же талии. В статье также сказано, что, если вы хотите жить долго, вам следует соблюдать следующие правила: (1) Сохраняйте спокойствие. (2) Ходите в церковь. (3) Игнорируйте всякого рода беспокойства.

В одной исследовательской работе говорится, что люди, посещающие церковь, живут дольше, чем те, кто не посещает ее (лучше приобщиться к церкви, если вы не хотите умереть молодыми). Женатые люди, согласно этой статье, живут дольше, чем одинокие. Возможно, это потому, что супруги могут разделять беспокойство друг друга. А если вы одиноки, то вам приходится справляться с этим самому.

Ученый эксперт по проблемам долгожительства провел исследование, в котором приняли участие 450 человек, доживших до ста лет. Он обнаружил, что эти люди прожили долгую и благополучную жизнь по следующим причинам: (1) Они все время были заняты делом.

(2) Они придерживались принципа умеренности во всем.

(3) Они ели легкую и простую пищу. (4) Они находили в жизни много удовольствий. (5) Рано ложились спать и рано вставали. (6) Они были свободны от чувства волнения и страха, особенно страха смерти. (7) У них был ясный разум, и они верили в Бога.

Разве вы не замечали, как часто люди говорят: «Я просто болен от волнений», – а затем со смехом добавляют: – «Хотя, полагаю, волнения на самом-то деле не могут быть причиной болезни». Но именно в этом они и ошибаются. Волнения могут вызвать болезни.

Д-р Джордж Крайл, известный американский хирург, говорил: «Мы боимся не только разумом, но и сердцем, и мозгом, и внутренностями, и какова бы ни была причина страха и волнения, их действие можно всегда обнаружить в клетках, тканях и органах тела».

Д-р Стэнли Кобб, невролог, говорит, что волнение тесно связано с симптомами ревматоидного артрита.

Недавно один врач утверждал, что Америка охвачена эпидемией страха и волнения. «Все врачи, – заявил он, – сталкиваются с теми или иными случаями заболеваний, развившихся непосредственно на почве страха и усугубившихся в результате волнений и чувства незащищенности».

Однако не отчаивайтесь, потому что вы можете преодолеть свои волнения. Есть лекарство, которое несомненно принесет вам облегчение. Оно может помочь вам избавиться от привычки волноваться. И чтобы сделать первый шаг к этому, нужно просто поверить в то, что вы это можете. Как только вы поверите, что сможете это сделать, вы это сделаете, – с Божьей помощью.

Далее я предлагаю практический метод, который поможет устранить из вашей жизни чрезмерное волнение.

Ежедневно практикуйте чистку разума. Предпочтительно, чтобы это делалось перед отходом ко сну, чтобы избежать задержки волнения в сознании во время сна. Когда вы спите, мысли имеют тенденцию еще глубже проникать в подсознание. Последние пять минут перед сном чрезвычайно важны, так как в этот короткий период разум особенно восприимчив к внушению. Он имеет тенденцию впитывать последние из вертящихся в голове мыслей в еще бодрствующее сознание.

Этот процесс проникновения в разум очень важен при преодолении чувства волнения, поскольку панические мысли, если они не будут отводиться, могут засорить разум и воспрепятствовать потоку ментальной и духовной силы. Но такого рода мысли можно устранить из разума, и они не будут накапливаться, если проводить эту процедуру ежедневно. Чтобы отвести подобные мысли, используйте процесс творческого воображения. Убедите себя, что действительно очищаете свой разум от всех волнений и страхов. Вообразите, что все ваши беспокойные мысли вытекают из вашей головы подобно тому, как из резервуара вытекает вода, если убрать затычку. В процессе визуализации повторяйте следующее утверждение: «С Божьей помощью я сейчас освобождаю свой разум от всех тревог, от всякого страха, от всякого чувства незащищенности». Повторите это медленно пять раз, затем добавьте: «Я верю, что мой разум сейчас очищен от всех тревог, всех страхов, всякого чувства незащищенности». Повторите и это утверждение пять раз, в то же время держа в памяти ментальную картину очищения разума от этих концепций. Затем поблагодарите Бога за освобождение вас от чувства страха. После чего засыпайте.

Чтобы инициировать целительный процесс во второй половине утра и в полдень, следует использовать этот же метод, уединившись минут на пять в каком-нибудь тихом местечке. Отнеситесь к этому искренне, и вскоре вы заметите благоприятные результаты.

Эту процедуру можно в дальнейшем подкрепить образным мышлением: представляя, как вы забираетесь в свой разум и одно за другим вытаскиваете оттуда свои волнения. Ребенок обладает гораздо более сильным образным мышлением, чем взрослый человек. Он с готовностью реагирует на игру взрослых, когда они говорят ему, что поцелуем снимут боль или выбро-

сят страх за дверь. Этот простой метод срабатывает у ребенка, потому что он искренне верит, что таким образом этому будет положен конец. Этот актерский прием он принимает за деяние, после которого уже не будет неприятностей. Представляйте в своем воображении, как ваши страхи стираются из вашего разума, и в положенное время эта воображаемая картина осуществится в действительности.

Воображение является источником страха, но оно может быть также и лекарством от него. Воображение использует умозрительные образы для создания фактических результатов, и это поразительно эффективный процесс. Воображение – это не просто фантазия. Воображать – это значит мысленно представлять. Другими словами, вы формируете образ либо страха, либо избавления от него. То, что вы «представляете», в конечном счете может воплотиться в жизнь, если оно ментально подкрепляется достаточно сильной верой.

Следовательно, поддерживайте воображаемую картину того, как вы избавляетесь от волнений, и через какое-то время очистительный процесс устранит из ваших мыслей ненормальное для человека чувство страха. Однако одного очищения разума еще недостаточно, поскольку разум не будет долго оставаться свободным. Он должен быть чем-то заполнен. Он не может долго находиться в состоянии вакуума. Поэтому вслед за очищением разума вырабатывайте привычку заполнения его новым содержанием. Наполните его мыслями о вере, надежде, мужестве, ожидании. Произносите вслух следующие утверждения: «Бог сейчас наполняет мой разум мужеством, умиротворением, спокойной уверенностью. Бог сейчас защищает меня от всякого зла. Бог сейчас защищает тех, кого я люблю, от всякого зла. Бог сейчас направляет меня на правильные решения. Бог будет охранять меня в этой ситуации».

Ежедневно по пять-шесть раз набивайте свой разум подобными мыслями до тех пор, пока он ими не переполнится. Через какое-то время эти мысли, исполненные веры, вытеснят тревогу. Из всех мыслей мысль о страхе самая сильная, за одним лишь исключением. Это исключение составляет мысль о вере. Вера всегда может победить страх. Вера – это единственная сила, против которой страх не может устоять. Если вы будете день за днем наполнять свой разум верой, то в конце концов для страха не останется места. Это самый важный факт, который никто не должен забывать. Овладейте верой, и вы автоматически одолеете страх.

Итак, вот в чем заключается данный процесс: очистите разум и прижгите его благоволением Божьим, затем практикуйте наполнение разума верой, и вы разрушите привычку тревожиться.

Наполняйте свой разум верой, и в положенное время она вытеснит страх. Большой пользы от простого прочтения этих рекомендаций не будет, если вы не введете их в свою практику. Начать же этот процесс самое время сейчас, пока вы думаете об этом и пока убеждены, что номером один в процедуре разрушения привычки тревожиться является ежедневное очищение разума от страха и ежедневное его наполнение верой. Это же так просто. Научитесь быть практиком веры, и со временем вы станете экспертом в вопросах веры. И тогда страх не сможет ужиться с вами.

Важность освобождения разума от страха трудно переоценить. Если чего-то бояться достаточно долго, то возникнет реальная возможность вашего содействия осуществлению того, чего боитесь. В Библии есть строфа, повергающая ниц своей правотой: «Ибо ужасное, чего я ужасался, то и постигло меня…» (Книга Иова 3:25). Конечно, так и случится, поскольку, если вы длительное время чего-то боитесь, то тем самым создаете в своем разуме благоприятные условия для развития того, чего вы боитесь. Это питает атмосферу, в которой страх пускает корни и разрастается. У вас вырабатывается тенденция притягивать это к себе.

Но не расстраивайтесь. В Библии постоянно также повторяется другая великая истина: «То, во что верю всей душой, приходит ко мне». И хотя следующие утверждения не так многочисленны, тем не менее снова и снова Библия говорит нам, что если мы имеем веру, то «нет невозможного» для нас и «по вере вашей да будет вам». Поэтому, если вы отвратите свой разум

от страха и обратите его к вере, то перестанете создавать объект своего страха, а вместо этого будете реализовывать объект своей веры. Окружите свой разум здоровыми мыслями, мыслями веры, а не страха, и вы получите результаты от веры, а не от страха.

В военной кампании против привычки тревожиться должна быть использована определенная стратегия. Лобовая атака на главную позицию тревоги, с надеждой на победу, может оказаться трудной. Возможно, потребуется более искусный план захвата внешних укреплений, одного за другим, путем постепенного смыкания рядов вокруг главной позиции.

Чтобы изменить картину в свою пользу, хорошо было бы отсечь мелкие тревоги, ответвляющиеся далеко во все стороны от вашего страха. Затем вернуться обратно и, наконец, отсечь основной ствол тревоги.

На моей ферме нужно было, к великому моему сожалению, срубить большое дерево. Спиливание огромного старого дерева наполняет сердце грустью. Пришли рабочие с электропилой, и я ожидал, что они начнут пилить основной ствол, у самой земли. А вместо этого они поставили лестницы и начали отсекать маленькие ветки, затем те, что побольше, и наконец срезали верхушку дерева. И тогда все, что осталось от дерева, – это огромный центральный ствол, а через несколько минут мое дерево уже лежало в виде ровно сложенных штабелей дров, – так, словно оно и не росло здесь в течение пятидесяти лет.

«Если бы мы спилили дерево у самой земли, не обрезав сначала ветвей, оно бы при падении сломало рядом стоящие деревья. С таким деревом легче справиться, сделав его как можно короче», – так объяснил мне стратегию один из дровосеков.

С обширным деревом тревоги, которое на протяжении долгих лет разрасталось в вашей личности, тоже легче справиться, сделав его как можно меньше. Поэтому рекомендуется устранить сначала небольшие тревоги и их проявления. Например, сократите в своей речи число слов, выражающих ее. Слова могут оказаться результатом тревоги, но они могут также и вызвать ее. Когда в голову приходит беспокойная мысль, немедленно замените ее мыслью о вере в лучшее и выражением ее. Например: «Я так волнуюсь, что опоздаю на поезд!» И вы начинаете собираться заранее, чтобы быть уверенным в том, что успеете вовремя. Чем меньше ваше волнение, тем вероятнее, что вы соберетесь быстро, поскольку незасоренный разум работает размеренно и способен регулировать время.

Устранив мелкие беспокойства, вы постепенно подберетесь и к основному стволу тревоги. И тогда, с помощью уже натренированной силы, вы сможете устранить из своей жизни и основную тревогу, то есть привычку беспокоиться.

Мой друг, д-р Дэниель А. Полинг, дает ценный совет. Он говорит, что каждое утро, перед тем как встать, он три раза повторяет два слова: «Я верю». Таким образом в самом начале дня он настраивает свой разум на веру, и она никогда его не покидает. Его разум принимает убеждение в том, что с помощью веры он сможет преодолеть проблемы и трудности, которые возникают у него в течение дня. Он начинает день с созидательных позитивных мыслей. Он верит, а человеку, который верит, очень трудно чинить препятствия.

Я ссылался на метод д-ра Полинга «я верю» в своем выступлении по радио, и получил письмо от женщины, которая сообщила мне, что прежде была не очень искренней в своей религиозной вере, которая оказалась иудейской. Она сказала, что в их доме всегда ссоры, перебранки, волнения и несчастья, а ее муж, как она выразилась, «слишком много пил, чтобы это могло принести ему пользу», и день-деньской сидел дома, ничего не делая. Он уныло жаловался, что не может найти работу. Свекровь этой женщины жила с ними и без конца «хныкала и жаловалась на свои многочисленные болячки».

Так вот эта женщина сказала, что метод д-ра Полинга произвел на нее большое впечатление, и она решила проверить его на себе. Итак, на следующее утро, проснувшись, она утвердительно сказала: «Я верю, я верю, я верю». В письме она взволнованно писала: «Прошло всего десять дней с тех пор, как я начала действовать по этой схеме. И вот вчера вечером муж при-

шел домой и сообщил, что получил работу, за которую ему будут платить по 80 долларов в неделю. Кроме этого он говорит, что собирается бросить пить. Я верю, что он так и сделает. Но что еще более удивительно, так это то, что моя свекровь практически перестала жаловаться на всевозможные недомогания. Такое впечатление, будто в этом доме произошло чудо. И мне кажется, что и мои тревоги также исчезают».

Действительно, это кажется почти невероятным, хотя такие чудеса происходят каждый день с людьми, которые переключают свой разум с негативных мыслей, полных страха, на позитивные и позицию веры.

Мой хороший друг, ныне покойный Говард Чэндлер Христи, художник, имел много здравых методов, помогавших организовать сопротивление тревоге. Я не знал другого человека, столь наполненного радостью и умевшего так наслаждаться жизнью. У него был воистину неукротимый характер, а его ощущение счастья было просто заразительным.

У моей церкви существует традиция заказывать портрет, который художник пишет в тот или иной период жизни священника, пока он служит в своем пасторате. Портрет висит обычно в доме священника до самой его смерти, после чего его переносят в церковь и помещают в галерее, где висят портреты предшественников умершего. Это обычная практика Совета пресвитеров и дьяконов – заказывать писать портрет – по их мудрому решению, когда священник находится в расцвете своих сил (мой портрет был написан несколько лет назад).

Позируя мистеру Христи, я спросил: «Говард, ты никогда не испытывал чувства тревоги?» Он рассмеялся. «Нет, никогда. Я не верю в это». «Ну что ж, – заметил я, – это тоже причина, чтобы не волноваться. В сущности, мне кажется это слишком простым – ты просто не веришь в это, и поэтому не делаешь этого. А раньше ты когда-нибудь тревожился?» – спросил я. И он ответил: «Да, как-то раз было. Я заметил, что все остальные тревожатся, и вообразил, что, должно быть, что-то теряю, поэтому однажды заставил свой разум попробовать это дело. Я сел в сторонке и сказал: «Сегодня у меня будет тревожный день». Я решил исследовать это просто для того, чтобы посмотреть, на что оно похоже. Накануне этого дня вечером я рано отправился спать, чтобы спокойно отдохнуть, дабы хорошо выполнить свою работу по тревогам на следующий день. Утром я встал, съел плотный завтрак, так как нельзя же успешно тревожиться на голодный желудок, а затем решил приступить к треволнениям. Ну что ж, я делал все возможное, чтобы тревожиться, до самой полуночи, и просто ничего не мог понять. Для меня это не имело никакого смысла, поэтому я просто бросил это дело». И он рассмеялся своим заразительным смехом. «Но у тебя, должно быть, есть какой-то другой метод преодоления тревоги», – сказал я. У него действительно был такой, и, пожалуй, это самый лучший метод из всех.

«Каждое утро в течение пятнадцати минут я наполняю свой разум Богом, – сказал он. – А когда ваш разум полон Богом, для тревоги не остается места. Я наполняю свой разум до отказа Богом каждый день, и у меня остается масса времени, чтобы весь этот день жить наполненной жизнью».

Говард Христи был большим художником, великолепно владевшим кистью, но в равной степени он владел и жизнью, потому что сумел принять великую истину и сделать ее простой для понимания, а именно, что из разума выходит только то, что вы первоначально в него заложили. Наполните разум мыслями о Боге, вместо того чтобы забивать его мыслями, полными страха, и вы получите взаимообразно мысли, полные веры и мужества.

Тревога является разрушительным процессом, заполняющим разум мыслями, противоположными Божественной любви и попечению. В основном, это все, что можно сказать о тревоге. Лечением же является наполнение разума мыслями о Божественной силе, о Его защите и Его доброте. Поэтому не жалейте потратить пятнадцать минут в день, наполняя разум Богом. Набейте свой разум до отказа философской установкой «я верую», и у вас не останется свободного места для пристанища тревожным мыслям и отсутствию веры.

Многим людям не удается преодолеть такие помехи, как чувство тревоги, потому что, в отличие от Говарда Кристи, они позволяют проблеме взять над ними верх, вместо того чтобы атаковать ее с помощью какого-нибудь простого метода. Просто поразительно, как иногда наши сложнейшие личные проблемы отступают перед каким-нибудь элементарным методом. Именно поэтому недостаточно знать, что предпринять относительно того или иного затруднения, мы должны также знать, как сделать то, что следует сделать.

Секрет заключается в том, чтобы выработать тактику атаки и постоянно использовать ее. Нужно сделать что-то достаточно весомое, чтобы заставить наш разум понять, что эффективная противоатака находится в действии. В этом смысле мы приводим духовные силы в такое состояние, когда они могут справиться с данной проблемой разумно и эффективно.

Одной из лучших иллюстраций стратегии этого метода, направленного против тревоги, является схема, разработанная одним бизнесменом. Он был невероятно встревоженным человеком. В сущности, он легкомысленно поддавался крайней нервозности и болезненному восприятию событий. Особенно ярко выраженной формой тревоги было постоянное сомнение относительно уже сделанного: правильно ли он то или другое сделал или сказал? Он без конца изменял свои решения и таким образом растравлял себя еще больше. Он был силен задним умом. Это чрезвычайно умный человек, окончивший два университета – и в обоих случаях с отличием. Я предложил ему выработать какой-нибудь простой метод, который помог бы ему благополучно заканчивать день и забывать о нем. Я объяснил ему, какую удивительную эффективность имеет простая, но укрепившаяся в сознании духовная истина. Это действительно так, что величайшие умы обладают удивительной способностью к более простому самовыражению, то есть они могут создавать простые проекты для запуска в действие глубоких истин. И человек, о котором я говорю, нашел подобное решение относительно своих тревог. Я заметил, что он изменился к лучшему, и он объяснил это следующим образом: «Да, в конце концов я понял секрет, и он сработал на удивление хорошо». И добавил, что, если бы я заглянул в его офис как-нибудь перед концом рабочего дня, он показал бы мне, каким образом преодолел свою привычку тревожиться. И вот однажды он позвонил мне и пригласил вечером пообедать с ним. Мы встретились в его офисе в конце рабочего дня. Он объяснил, что порвал с привычкой тревожиться, разработав маленький ритуал, который совершает каждый вечер перед тем, как уйти из офиса. Это было нечто уникальное, и оно произвело на меня такое сильное впечатление, что я и до сих пор нахожусь под его воздействием.

Мы надели шляпы и пальто и направились к двери. У двери его кабинета стояла пустая корзина для бумаг, а над ней на стене висел календарь. Это был не такой календарь, что составляется на неделю, на месяц или на три месяца, это был однодневный календарь. На нем можно было увидеть сразу только одну дату, и эта дата была напечатана очень крупным шрифтом. Тут он сказал: «Сейчас я совершу мой вечерний ритуал – тот, который помог мне избавиться от привычки тревожиться».

Он протянул руку и оторвал календарную страницу за этот прошедший день. Затем скатал ее в маленький шарик, и я словно очарованный наблюдал, как затем его пальцы медленно разжались и комок бумаги – «этот день» – упал в пустую корзину для бумаг. Потом он закрыл глаза, и его губы задвигались. Я понял, что он молится, и из уважения к этому процессу хранил молчание. Закончив свою молитву, он громко сказал: «Аминь. О'кей, этот день закончился. Вперед, давайте пойдем и доставим друг другу удовольствие».

Когда мы шли уже по улице, я сказал: «Вы не возражаете, если я спрошу, о чем шла речь в вашей молитве?» Он засмеялся и ответил: «Думаю, что эта молитва не в вашем духе». Но я настаивал на своем, и он сказал: «Ну что ж, я молюсь примерно так: Господи, Ты дал мне этот день. Я не просил Тебя об этом, но я рад, что получил его. Я сделал в этот день все, что в моих силах, Ты помогал мне, и я благодарю Тебя. Я сделал несколько ошибок. Это было, когда я не последовал Твоему совету, и я очень об этом сожалею. Прости меня. Но я также добился кое-

каких побед и некоторых успехов и благодарен Тебе за твое руководство. Но теперь, Господи, с ошибками или успехами, победами или поражениями, этот день закончился, и я прошел его, поэтому я возвращаю его Тебе обратно. Аминь».

Возможно, это не ортодоксальная молитва, но она, несомненно, доказала свою эффективность. Он завершил этой оценкой свой день и повернулся лицом к будущему с надеждой, что на следующий день сделает свои дела лучше. Он вступил во взаимодействие с Божественным методом. Когда день окончен, Бог закрашивает его черной краской, опуская ночной занавес. Благодаря такому методу прошлые ошибки и неудачи этого человека, его грехи, оплошности и упущения постепенно потеряли свою власть над ним. Он освободился от тревог, которые накапливались от его «вчерашних дней». В своем методе этот человек использовал одну из самых эффективных противотревожных формул, которую можно выразить следующими словами: «… я не почитаю себя достигшим, а только, забывая заднее и простираясь вперед, стремлюсь к цели, к почести высшего звания Божия во Христе Иисусе» (Послание к Филиппийцам 3:13,14).

Вам могут быть предложены другие практические методы преодоления тревоги, и я хотел бы услышать описание тех из них, которые после длительного использования доказали свою эффективность. Я верю, что все мы, люди, заинтересованные в самосовершенствовании, являемся учениками-подмастерьями в великой духовной лаборатории Бога. Вместе мы разрабатываем практические методы плодотворного образа жизни. Люди настолько добры, что пишут мне со всех концов мира о своих методах и полученных результатах. Я стараюсь приносить пользу людям, рекомендуя испытанные методы, приемлемые для других людей, которые привожу в своих книгах, проповедях, газетных статьях, в радио и телевизионных программах и пр. Таким образом, огромное число людей могут получить средства для преодоления не только тревоги, но также и других личных проблем.

В заключение этой главы, чтобы помочь вам начать прямо *сейчас* работать над устранением привычки тревожиться, я составил специальную формулу из десяти пунктов.

1. Скажите себе: тревога – это всего лишь очень плохая привычка, а я могу изменить любую привычку с Божьей помощью.

2. Вы становитесь обеспокоенным человеком, постоянно поддерживая свое чувство тревоги. Вы можете освободиться от этого чувства путем выработки противоположной и более сильной привычки веры. Со всей силой и настойчивостью вы можете внушить себе и начать практиковать веру.

3. Как вы практикуете веру? Во-первых, каждое утро, перед тем как встать, скажите вслух три раза: «Я верю».

4. Молитесь, используя формулу: «Я отдаю этот день, мою жизнь, любимых мною людей, мою работу в руки Господа. В руках Господа нет зла, – только добро. Что бы ни случилось, каковы бы ни были результаты, если я в руках Господних, то на все воля Господня, а значит, это хорошо».

5. Привыкайте говорить что-нибудь позитивное относительно того, о чем вы всегда говорили негативно. Говорите позитивно. Например, не говорите: «Будет ужасный день». Вместо этого утверждайте: «Будет прекрасный день». Не говорите: «Я никогда не смогу сделать это». Вместо этого утверждайте: «С Божьей помощью я сделаю это».

6. Никогда не участвуйте в разговоре, полном тревожных высказываний. Введите инъекцию веры во все ваши разговоры. Группа людей, разговор которых полон пессимизма, может заразить каждого в этой группе негативизмом. Но вы, говоря обо всем с подъемом, можете разрядить атмосферу подавленности и заставить каждого почувствовать надежду и радость.

7. Одной из причин того, что вы становитесь обеспокоенным человеком, является то, что ваш разум буквально насыщается мыслями, полными мрачных предчувствий, мыслями о

поражении, то есть упадническими мыслями. Чтобы оказать им противодействие, отметьте в Библии места, где говорится о вере, надежде, счастье, славе, сиянии. Заучите каждую из этих строф наизусть. Повторяйте их снова и снова до тех пор, пока эти созидательные мысли не пропитают ваше подсознание. И тогда подсознание возвратит вам то, что вы в него вложили, а именно оптимизм, а не тревогу.

8. Завязывайте дружеские отношения с веселыми людьми. Окружите себя друзьями, которые думают позитивно, мысли которых способствуют выработке веры и созданию атмосферы созидания. Это будет поддерживать вас и стимулировать выработку позиции веры.

9. Посмотрите, сколь многим людям вы можете помочь избавиться от их привычки тревожиться. Помогая другому преодолеть беспокойство, вы тем самым обретете еще большую силу для преодоления этого же внутри себя.

10. Каждый день своей жизни убеждайте себя, что живете в согласии и взаимодействии с Иисусом Христом. Если Он действительно идет бок о бок с вами, то зачем вам тревожиться или чего бояться? Если появляются сомнения, говорите себе: «Он со мной». Утверждайте вслух: «Я всегда с Тобой». А затем измените фразу и скажите: «Сейчас Он со мной». Повторяйте это утверждение по три раза в день.

Глава 10
Сила для решения личных проблем

Я хочу рассказать вам о счастливых людях, которые нашли правильное решение для своих проблем.

Они следовали простому, но очень рациональному плану, и в каждом случае был получен прекрасный результат. Эти люди ничем не отличаются от вас. У них точно такие же проблемы и затруднения, но они нашли формулу, которая помогла им получить правильные ответы на трудные вопросы, которые вставали перед ними. Если вы примените эту формулу, то сможете также получить подобные результаты.

Сначала позвольте мне рассказать вам историю о муже и жене, которые были моими друзьями в течение долгого времени. На протяжении многих лет Билл, муж, усердно трудился, пока, наконец, не поднялся до предпоследней ступеньки служебной лестницы в компании, где он работал. Он стоял в очереди на президентское кресло фирмы и был уверен в том, что после того, как нынешний ее президент уйдет в отставку, его назначат на эту должность. Не было никакой видимой причины, почему бы его амбициям не реализоваться, так как по своим способностям, подготовке и опыту он идеально подходил для этой должности. Кроме того, его уже подготовили к тому, что он будет избран.

Однако, когда этот момент наступил, его обошли. На этот пост был назначен человек со стороны.

Я приехал в их город как раз после того, как моему другу был нанесен этот удар. Его жена Мэри находилась в состоянии крайнего негодования. За обедом она с горечью перечисляла все, что «хотела бы им сказать». Она изливала на мужа и на меня поток разочарования, унижения, недовольства, слившихся в одно чувство пылающего гнева.

Билл же, наоборот, был спокоен. И хотя было ясно, что это его глубоко ранило, разочаровало и сбило с толку, он принял удар мужественно. Поскольку по сути своей он был человеком мягким, то было неудивительно, что он не смог разозлиться или прийти в ярость. Мэри хотела, чтобы он немедленно подал в отставку. Она побуждала его «хорошенько проучить их, а затем уволиться».

Похоже, он не склонен был предпринимать подобное действие, говоря, что, возможно, все к лучшему, что он будет работать с новым человеком и помогать ему по мере своих сил.

Вероятно, такая позиция могла оказаться нелегкой, но он работал на эту компанию так долго, что не смог бы чувствовать себя счастливым ни на каком другом месте, а кроме того, он понимал, что и на втором месте он мог бы быть полезен своей компании.

Тогда жена повернулась ко мне и спросила, что сделал бы я. Я сказал ей, что, как и она, я несомненно чувствовал бы себя разочарованным и обиженным, но постарался бы не дать ненависти закрасться в душу, поскольку злоба не только разъедает душу, но и приводит в беспорядок мыслительные процессы.

Я предложил ему то, в чем он нуждался, – Божественное руководство, высшую мудрость, которая направляет нас в подобной ситуации. В данной проблеме была такая эмоциональная окраска, что мы, вероятно, не смогли бы объективно и рационально обдумать этот вопрос.

Поэтому я предложил посидеть несколько минут молча, в дружеском согласии, и помолиться, обратив свои мысли к Единому, который сказал: «Где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них» (Евангелие от Матфея 18:20). Я указал на то, что нас трое и что если мы хотим быть духовно вместе во «имя Его», то Он будет присутствовать здесь, чтобы успокоить нас и научить, что делать.

Для жены моего друга было непросто примириться с предложенным расположением духа, но, будучи человеком умным и понимающим, она присоединилась к этому способу действия.

Затем, посидев несколько минут в тишине, я предложил взяться за руки и, несмотря на то, что мы находились в многолюдном ресторане, спокойно прочесть молитву. В этой молитве я просил о руководстве. Я просил умиротворенности разума для Билла и Мэри и пошел еще дальше, испросив благословения Божия для вновь назначенного президента. Я помолился также о том, чтобы Билл примирился с новой администрацией и работал еще эффективнее, чем прежде.

После молитвы мы какое-то время сидели молча, потом, вздохнув, Мэри сказала: «Да, думаю, это правильное решение. Когда я узнала, что ты придешь пообедать с нами, я боялась, что ты будешь уговаривать нас занять христианскую позицию по данному вопросу. Если честно, я думала, что не соглашусь. У меня внутри все кипело, но я, конечно же, понимаю, что правильный ответ на этот вопрос можно найти лишь с помощью этого метода. Я попробую, честное слово, как бы трудно мне это ни показалось». Она слабо улыбнулась, но враждебное чувство уже прошло.

Время от времени я справлялся о моих друзьях, и выяснилось, что, хотя и не все сложилось так, как они хотели, постепенно они стали испытывать чувство удовлетворения от сотрудничества с новым начальником. Они смогли преодолеть свое разочарование и недоброжелательность.

Билл даже признался мне, что ему нравится новый президент и что работать с ним доставляет ему удовольствие. Он сказал, что новый президент часто вызывает его, чтобы посоветоваться, и, похоже, считает его своей опорой.

Мэри очень мила с женой президента, и, в сущности, они нашли общий язык.

Прошло два года. Однажды я приехал в их город и позвонил по телефону.

«О, я так взволнована, что едва могу говорить», – сказала Мэри. Я заметил, что то, что могло привести ее в такое состояние, должно быть, имеет необычайную важность. Не дослушав меня, она воскликнула: «О, случилось самое замечательное. Мистер Так-так – это прозвище президента – избран другой компанией на еще большую должность для какой-то особой работы, которая требует его ухода из нашей организации, и что бы вы думали? – выпалила она. – Биллу только что прислали уведомление, что он теперь президент этой компании. Немедленно приезжай, и давайте все трое вознесем Господу нашу благодарность».

Позже, когда мы сидели вместе, Билл сказал: «Ты знаешь, я начал понимать, что христианство не является чем-то теоретическим. Мы решили проблему согласно хорошо отлаженным духовно-научным принципам. Я содрогаюсь при одной только мысли о той ужасной ошибке, которую мы могли совершить, если бы не подошли к этой проблеме в соответствии с формулой, содержащейся в учениях Иисуса. Кто вообще в этом мире несет ответственность за глупую идею, что науку христианства нельзя применять на практике? Больше я никогда не подойду ни к одной проблеме, не взявшись за нее таким же образом, каким мы втроем решили тогда эту».

Потом прошло еще несколько лет, и у Мэри с Биллом появлялись другие проблемы, и к каждой из них они применяли тот же метод, неизменно получая хорошие результаты. С помощью метода «положиться на милость Божию» они научились правильно решать свои проблемы.

Другим эффективным методом решения проблем является простой прием – представлять Бога своим компаньоном. Одной из основных истин, которым учит Библия, является та, что Бог с нами. В сущности, христианство начинается с этой концепции, так как при рождении Иисуса Христа назвали Иммануилом, что значит «Бог с нами».

Христианство учит, что во всех невзгодах, проблемах и внешних обстоятельствах этой жизни Бог всегда рядом. Мы можем говорить с Ним, опираться на Него, получать от Него помощь и иметь неоценимые блага от Его участия, поддержки и помощи. Практически каж-

дый человек в какой-то степени верит, что это правда, а многие испытали на себе реальное подтверждение этой веры.

Однако, правильно решая свои проблемы, необходимо сделать еще один шаг вперед, помимо веры, потому что человек должен использовать в реальной практике идею присутствия. Практикуйте веру в то, что Бог так же реален и действителен, как и ваша жена или деловой партнер, или ближайший друг. Привыкайте обсуждать с Ним свои дела, верьте, что Он слышит и посылает мысли в ответ на вашу проблему. Представьте, что Он внушает в ваш разум через сознание необходимые для решения проблемы правильные идеи и взгляды. Определенно верьте, что в этих решениях не будет ошибки, что вас будут направлять к действиям в соответствии с истиной, которая в результате обеспечит правильный исход.

Однажды меня остановил один бизнесмен, следовавший в «Ротари клаб» в западной части города на собрание, на котором я выступал с речью. Он сказал мне, что прочитал в одной из моих газетных колонок нечто такое, что, как он выразился, «совершенно перевернуло его жизненную позицию и спасло его бизнес».

Естественно, я заинтересовался и был польщен, что даже такая незначительная вещь, которую я сказал, принесла столь восхитительный результат.

«Мне немало пришлось испытать, – сказал он. – В сущности, вопрос стоял ребром: смогу ли я спасти свое дело. Ряд неблагоприятных обстоятельств вместе с колебаниями на рынке и общей дисгармонией в экономике страны обычно оказывали очень сильное влияние на мой бизнес. Но вот я прочел вашу статью, в которой вы выдвигаете идею воспринимать Бога как своего компаньона. Кажется, вы употребили такое понятие, как единение с Богом.

Когда я прочел это, мне показалось, что это довольно-таки бессмысленная идея. Как может обычный смертный принимать Бога как компаньона? Кроме того, я всегда думал о Боге, как о каком-то необъятном существе, настолько по своим параметрам большем, чем человек, что я в Его глазах подобен насекомому. Тем не менее вы сказали, что я должен воспринимать Его как своего компаньона. Сама идея казалась мне абсурдной. Но тут один мой приятель дал мне почитать одну из ваших книг, и я обнаружил, что вся она буквально пропитана подобными идеями. В ней вы приводили истории из жизни людей, которые следовали этому совету. Все эти люди казались здравомыслящими, но все-таки это меня не убедило. Я всегда считал священников идеалистами – теоретиками, не имеющими никакого представления о бизнесе и практических делах. Короче, я решил не принимать вас всерьез, – сказал он с улыбкой. – Но однажды произошла забавная вещь. Я отправился в свой офис в таком подавленном состоянии, что, честно говоря, подумывал о том, что, возможно, наилучшим выходом для меня было бы вышибить мозги и таким образом избавиться от всех этих проблем, которые, казалось, совершенно меня одолели. И тут мне в голову пришла мысль взять в компаньоны Бога. Я запер дверь на ключ, сел в свое кресло и опустил голову на руки. Заодно уж признаюсь вам, что за многие годы я молился не более десятка раз. Однако на этот раз я молился. Я поведал Господу о том, что услышал эту идею относительно партнерства с Ним, что в действительности не совсем понял, что это значит, и о том, как один человек сделал это. Я рассказал Ему о том, что пал духом, что мне в голову не приходят никакие иные мысли, кроме панических, что я в тупике, сбит с толку и совершенно разбит. Я сказал: «Господи, я не могу предложить Тебе многого, как своему компаньону, но, пожалуйста, объединись со мной и помоги. Я не знаю, каким образом Ты можешь мне помочь, но мне нужна эта помощь. Поэтому сейчас я передаю в Твои руки мой бизнес, себя самого, мою семью и мое будущее. Что бы Ты ни сказал, я исполню. Я даже не знаю, как Ты собираешься сообщить мне, что делать, но я готов слушать и следовать Твоему совету, если Ты донесешь его до меня в доступной моему пониманию форме».

«Такова, – продолжал он, – была моя молитва. По окончании ее я сел за свой рабочий стол. Наверное, я ожидал, что вот-вот случится какое-то чудо, но ничего не произошло. Однако я неожиданно почувствовал, что успокоился и отдохнул. Иными словами, я ощутил какую-

то умиротворенность. Ни в тот день, ни в тот вечер не произошло ничего необычного, но на следующий день, когда я пришел в офис, я чувствовал себя более бодрым и веселым, чем обычно. У меня появилась уверенность, что дела мои поправятся. Трудно было бы объяснить, почему у меня такое чувство. Ведь ничто не изменилось. В сущности, можно было бы даже сказать, что стало значительно хуже, но изменился, хоть немного, но изменился.

Это чувство спокойствия оставалось во мне, и я почувствовал себя лучше. Я продолжал молиться каждый день и разговаривать с Богом так, как я разговаривал бы со своим компаньоном. Это не была ханжеская молитва – просто обыкновенная беседа одного человека с другим. И однажды, совершенно неожиданно, когда я находился в своем офисе, мне в голову пришла одна идея. Своей неожиданностью она напоминала гренок, выскочивший из тостера. Я сказал себе: «Так, а что ты об этом думаешь?» – потому что это было что-то такое, чего никогда со мной не случалось, но я мгновенно понял, что это был просто метод, которому нужно следовать. У меня не было ни малейшего понятия, почему я никогда не думал об этом раньше. Наверное, мой разум был слишком утомлен. Я не способен был думать. И я тотчас последовал интуиции». Внезапно он замолчал. «Нет, это не было интуицией, это мой компаньон заговорил со мной. И я немедленно запустил эту идею в действие, и дела завертелись. Мой разум начал выдавать поток новых идей, и, невзирая на обстоятельства, я постепенно поставил свой бизнес на ровный киль. Сейчас общая ситуация значительно улучшилась, и я выпутался из затруднений». Затем он сказал: «Я ничего не знаю о молитвах или о том, как пишутся такого рода книги, какие пишете вы, или любые другие на данную тему, но позвольте мне сказать вам следующее: если вам случится беседовать с бизнесменами, скажите им, что если они возьмут к себе в компаньоны Бога, то получат намного больше идей, чем будут в состоянии использовать, и что они могут превратить эти идеи в активы. Я имею в виду не только деньги, – поправился он, – хотя способ получения хорошей отдачи от вкладов, по моему убеждению, заключается в получении идей, направленных Богом. Но скажите им, что метод партнерства с Богом является способом правильного решения их проблем».

Этот случай лишь один из многих, которые подтверждают закон взаимосвязи человека с Богом на практике. Я не хотел бы слишком сильно подчеркивать эффективность этого метода при решении проблем. Но он давал изумительные результаты во многих случаях, которые происходили на моих глазах.

В делах, где требуется решение проблем личного характера, важно, во-первых, понять, что сила для правильного их решения находится внутри вас. Во-вторых, необходимо выработать и реализовать какой-то план. Духовная и эмоциональная бессистемность является непосредственной причиной неспособности многих людей успешно решать свои личные проблемы.

Один бизнесмен из совета директоров рассказал мне, как попал в зависимость от «аварийных сил человеческого мозга». Это его теория, и довольно логичная, что человеческое существо обладает дополнительными силами, которые могут быть мобилизованы и использованы в критических ситуациях. В обычном течении повседневной жизни эти «аварийные силы» пребывают в дремотном состоянии, но при чрезвычайных обстоятельствах человек способен, в случае необходимости, разбудить их и привести в действие.

Человек, который практикует деятельную веру, не позволит этим силам пребывать в дремотном состоянии, а согласно своей вере приведет большую их часть в действие в процессе своей обычной деятельности. Это объясняет, почему у одних людей проявляется большая сила, чем у других, в их каждодневных делах и в крайне напряженных ситуациях. У них вошло в привычку мобилизовывать эти силы, которые в противном случае никак бы не проявлялись, разве что в случае крайней необходимости.

Когда возникает сложная ситуация, вы всегда знаете, как с ней справиться? Есть ли у вас какой-либо четко определенный план для решения необычно сложных проблем, если они вдруг возникнут? Многие люди продолжают использовать метод «наудачу» и, что довольно

грустно, чаще всего терпят неудачу. Я не могу слишком настаивать на важности спланированного использования ваших внутренних сил при решении проблем.

В дополнение к методу прочтения двух или трех молитв, вместе с методом «отдаться на милость Божью», приемом установления партнерства с Богом и реализацией какого-нибудь плана для мобилизации и использования «аварийных» внутренних сил, можно использовать еще один потрясающий метод – применение позиции веры. На протяжении многих лет я читал Библию, прежде чем мне стало ясно, что именно она пыталась сказать мне: что если бы у меня была вера – истинная вера, – я бы смог преодолеть все свои невзгоды, стать лицом к лицу с любой трудной ситуацией, перенести любое поражение и разрешить все сложнейшие проблемы в моей жизни. Тот день, когда ко мне пришло понимание всего этого, был одним из самых замечательных, если не самым замечательным днем в моей жизни. Несомненно, эту книгу будут читать многие из тех людей, которые никогда в жизни не получали идеи веры. Но я надеюсь, что вы получите ее сейчас, так как действие веры, вне всякого сомнения, является одной из самых могучих истин в мире, способствующих преуспевающему образу жизни.

В Библии снова и снова подчеркивается, что «… если вы будете иметь веру с горчичное зерно… ничего не будет невозможного для вас» (Евангелие от Матфея 17:20). Библия утверждает это абсолютно, фактически, всецело и буквально. Это не показуха, не символ, не метафора, а абсолютный факт – «вера, размером даже с горчичное зерно» разрешит ваши проблемы, любую вашу проблему, все ваши проблемы, если вы полагаетесь на нее и применяете на практике. «По вере вашей да будет вам» (Евангелие от Матфея 9:29). Необходимым условием является вера, и прямо пропорционально наличию и использованию вашей веры вы будете получать результаты. Малая вера дает малые результаты, средняя вера дает средние результаты, а великая вера дает и великие результаты. Но всемогущий Бог в Своей щедрости, даже если ваша вера чисто символическая, всего лишь с горчичное зерно, будет творить удивительные вещи при решении ваших проблем.

Например, позвольте мне рассказать вам трогательную историю о моих друзьях – Морисе и Мэри Элис Флинт. Я познакомился с ними, когда в журнале *«Либерти»* был напечатан сокращенный вариант моей предыдущей книги *«Руководство к эффективному образу жизни»*. В то время Морис Флинт потерпел неудачу, весьма ощутимую неудачу. Он терпел неудачи не только в своей работе, но также и как личность. Он был полон страха и обид и представлял собой самого отчаянного пессимиста, какого я когда-либо встречал в своей жизни. Этот человек от природы был наделен всяческими добродетелями, и в душе был прекрасным парнем, но, как он сам считал, просто взял и испортил дело всей своей жизни.

Он прочел публикацию моей книги в журнале, где подчеркивалась идея «веры с горчичное зерно». В это время он жил в Филадельфии со своей семьей – женой и двумя сыновьями. Он позвонил по телефону в мою церковь в Нью-Йорке, но по какой-то причине не смог связаться с моим секретарем. Я упомянул это, чтобы показать, что его внутренняя позиция уже начала изменяться, поскольку в обычном состоянии он ни за что не стал бы звонить вторично, так как у него была привычка бросать все после первой же слабой попытки. Но на сей раз он упорно добивался своего, пока не пробился на линию и не получил информацию относительно графика проведения церковных служб. В следующее воскресенье он выехал вместе со своей семьей из Филадельфии в Нью-Йорк, чтобы присутствовать на воскресной службе, что он постоянно делал даже в самую холодную погоду.

Позднее, когда мы беседовали, он рассказал мне историю своей жизни со всеми подробностями и спросил, как я считаю, сможет ли он когда-нибудь стать другим человеком. Проблемы, связанные с финансами, обстоятельствами, долгами, будущим и, главное, с ним самим, были так запутаны, а он был так придавлен невзгодами, что расценивал эту ситуацию как совершенно безнадежную.

Я уверил его, что если бы он дал возможность себе лично выпрямиться, а своему разуму – настроиться на Божественный образ мысли, и если бы научился использовать метод веры, то все его проблемы могли бы разрешиться.

Одной из эмоций, от которых они с женой должны были очистить свой разум, было возмущение. Любой человек в той или иной степени выводил их из себя, а некоторые вызывали острое чувство негодования. В этот период они искали причину своих болезненных мыслей не в них самих, а в других людях, якобы спровоцировавших их своими «грязными делишками». Обычно, лежа вечером в постели, они рассказывали друг другу о том, что хотели бы высказать другим людям в самой оскорбительной форме. В этой нездоровой атмосфере они пытались найти отдохновение и сон, но, как правило, безуспешно.

Морис Флинт действительно ухватился за идею веры. Она овладела им как ничто и никогда прежде. Его реакции, конечно, были слабыми, поскольку у него не было твердой силы воли. Сначала он был неспособен думать, прилагая какое-либо усилие или энергию, вследствие своей длительной привычки к негативизму, но он цепко, даже отчаянно, держался за эту идею – «если будете иметь веру с горчичное зерно… ничего не будет невозможного для вас». С какой силой он имел веру, с такой и впитал ее. Конечно, его способность верить постепенно развилась, когда он начал использовать ее на практике.

Однажды вечером он пришел на кухню, где его жена мыла посуду, и сказал: «Идея веры сравнительно легко усваивается в воскресенье в церкви, но я не могу овладеть ею. Она постепенно исчезает. Я подумал, что если бы я мог носить в кармане горчичное зерно, я бы нащупывал его в минуты начинающейся слабости, и это помогло бы мне укрепиться в вере». Вслед за тем он спросил у жены: «А вообще в природе существуют горчичные зерна, или это что-то чисто библейское? В наше время есть какие-нибудь горчичные зерна?» Она засмеялась и ответила: «У меня есть немного в банке с пряностями». Затем выловила одно и протянула мужу. «Морис, неужели ты не понимаешь, – сказала Мэри Элис, – что тебе не нужно настоящее горчичное зерно. Это же просто символ идеи». «Ничего такого я не знаю, – ответил он. – В Библии сказано про горчичное зерно, и я хочу его иметь. Может быть, мне нужен реальный символ, чтобы обрести веру».

Он посмотрел на зерно, лежавшее на его ладони, и с удивлением заметил: «Неужели это и есть вся вера, в которой я нуждаюсь, – нечто столь же маленькое, как это крошечное горчичное зернышко?» Он подержал его немного, а затем опустил в карман и сказал: «Если я буду просто касаться его пальцами в течение дня, это будет помогать мне работать над этой идеей веры». Но зерно было таким маленьким, что скоро потерялось, поэтому Морис вынужден был опять вернуться к банке с пряностями за очередным зерном, но потерял и это. Однажды, когда и следующее зерно потерялось, ему в голову пришла мысль: а почему бы не положить горчичное зерно в пластмассовый шарик? Он мог бы носить этот шарик в кармане или повесить его на цепочку для часов, что постоянно напоминало бы ему, что, если он будет иметь «веру с горчичное зерно, ничего не будет невозможного для него».

Он проконсультировался с предполагаемым экспертом по пластмассам и спросил, как вложить горчичное зерно в пластмассовый шарик так, чтобы туда не попали пузырьки воздуха. «Эксперт» заявил, что этого сделать нельзя по той простой причине, что этого никогда еще не делали, что, конечно же, не являлось причиной вообще.

К этому времени Флинт обладал уже достаточной верой, чтобы понимать, что если он имеет веру «даже с горчичное зерно», то может положить это зерно в пластмассовый шарик. Он сделал это и хранил таким образом зерно неделями и в конце концов преуспел. После он смастерил несколько ювелирных изделий в качестве аксессуаров для одежды – ожерелье, брошь, цепочку для ключей, браслет – и послал их мне. Они были восхитительны, и в каждом поблескивал прозрачный шарик с горчичным зерном внутри. К каждому изделию была прикреплена карточка со словами «Памятка о горчичном зерне». На карточке было также написано, как

следует пользоваться данным украшением. Горчичное зерно будет напоминать тому, кто его носит, о том, что «если имеешь веру, то ничего не будет невозможного».

Он спросил меня, как я считаю, можно ли продавать такие вещи. Я несколько усомнился и решил показать их Грэйс Оуслер, редактору-консультанту журнала *«Гайдпостс»*. Она отнесла эти ювелирные изделия к нашему общему другу, м-ру Уолтеру Говингу, президенту «Бонвит Теллер департмент сториз», одному из выдающихся руководителей бизнеса в стране. Он сразу же усмотрел возможности в этом проекте. Вообразите мое удивление и восторг, когда спустя несколько дней в нью-йоркских газетах появилось рекламное объявление, занявшее две колонки: «Символ веры – настоящее горчичное зерно, заключенное в сверкающее стекло, придает браслету истинное значение». В этой рекламе приводилась строфа из Писания: «… если вы будете иметь веру с горчичное зерно… ничего не будет невозможного для вас» (Евангелие от Матфея 17:20). Эти номера газеты раскупались, как горячие лепешки. А сейчас сотни крупных отраслевых универмагов и магазинов по всей стране не в состоянии обеспечить ими всех желающих.

М-р и м-с Флинт имеют фабрику в Мид-Вестерн Сити, производящую «Памятки о горчичном зерне». Любопытно, не правда ли, неудачник приходит в церковь, слушает текст из Библии, а затем создает огромный бизнес. Может быть, и вам следует более внимательно прислушаться к чтению Библии и проповеди в следующий раз, когда пойдете в церковь? Может быть, вы тоже получите идею, которая перестроит не только вашу жизнь, но и ваш бизнес.

В данном случае вера создала бизнес для промышленников и торговцев в виде продукции, которая уже помогла и будет помогать тысячам и тысячам людей. Она так популярна и эффективна, что другие копировали ее, но «Памятка о горчичном зерне Флинта» – самый первый изготовитель. История того, как с помощью этой маленькой вещицы изменилась жизнь двух человек, является одной из самых романтических духовных историй этого поколения. Но воздействие, которое это оказало на Мориса и Мэри Элис Флинт – преобразование их жизни, перестройка их характеров, раскрытие их скрытых личных качеств – все это волнующее проявление символа веры. Они перестали мыслить негативно – и стали оптимистами. Они больше не терпят поражений – и стали победителями. Они больше не испытывают чувства ненависти. Они преодолели чувство негодования, и их сердца теперь полны любви. Они стали другими людьми с новым взглядом на жизнь и новым осознанием своей силы. Эти двое являются самыми вдохновенными людьми, каких я когда-либо встречал.

Спросите Мориса и Мэри Элис Флинт, как добиться правильного решения проблемы. Они скажут вам: «Имейте веру – истинно имейте веру». И поверьте мне, они знают как.

Если, читая эту историю, вы сказали себе что-нибудь негативное, типа «Флинтам никогда не было так плохо, как мне», то позвольте мне заметить, что я, пожалуй, не видел кого-либо в столь бедственном положении, в каком находились Флинты. Позвольте мне также сказать, что независимо от того, насколько отчаянной может оказаться ваша ситуация, если вы будете использовать четыре метода, упомянутые в этой главе, как это сделали Флинты, то вы тоже сможете решить свои проблемы.

В этой главе я пытался показать различные методы для решения проблемы. Сейчас же я хочу предложить десять простых рекомендаций в качестве конкретного способа решения ваших проблем:

1. Верьте, что для любой проблемы есть решение.

2. Сохраняйте спокойствие. Напряжение блокирует поток мыслительной силы. Ваш мозг не может эффективно работать в состоянии стресса. Подходите к проблеме легко.

3. Не пытайтесь вымучивать ответ. Держите свой разум в расслабленном состоянии с тем, чтобы могло открыться и стать ясным решение.

4. Собирайте все факты беспристрастно, безличностно и рассудительно.

5. Запишите эти факты на бумагу. Это прояснит ваше мышление, приведет различные элементы в упорядоченную систему. Вы видите так же хорошо, как и думаете. Проблема становится объективной, а не субъективной.

6. Помолитесь о своей проблеме, утверждая, что Бог просветит ваш разум.

7. Верьте и ищите Божественного руководства: «Ты руководишь меня Советом Твоим» (Псалтирь 72:24).

8. Верьте в свои проницательность и интуицию.

9. Ходите в церковь, и пусть ваше подсознание трудится над проблемой, когда вы настраиваетесь на богослужение. Созидательное духовное мышление имеет удивительную силу давать «правильные» ответы.

10. Если вы будете следовать этим этапам искренне, тогда ответ, который вырабатывается в вашем разуме или готовится к реализации, будет правильным ответом на вашу проблему.

Глава 11
Как использовать веру для исцеления

Является ли религиозная вера движущей силой при исцелении? Да, этот фактор подтверждается важным свидетельством. В моей жизни был период, когда я не был в этом убежден, но сейчас я в этом уверен. К тому же я видел слишком много свидетельств, чтобы убедиться в этом воочию.

Мы узнаем, что правильно понятая и правильно направленная вера является мощным фактором в процессе преодоления болезни и укрепления здоровья.

Мое убеждение относительно этого важного вопроса разделяют многие медики. Газеты содержали много материала о визите в Америку знаменитого венского хирурга, д-ра Ганса Финстерера. Я процитирую одну газетную статью с подзаголовком «Славный хирург, направляемый Богом».

«Врач из Вены, д-р Ганс Финстерер, который верит в помощь «незримой руки Божьей» и успешно делает операции, был представлен Международной коллегией хирургов к их высшей награде – «Мастер хирургии». Он использовал в брюшной хирургии лишь местную анестезию.

Финстерер, семидесятидвухлетний профессор Венского университета, сделал более 20 000 сложных операций, среди них 8000 резекций желудка (удаление части или всего желудка), используя лишь местную анестезию.

Финстерер утверждает, что, несмотря на то, что в медицине и хирургии за последние несколько лет достигнут значительный прогресс, «все эти достижения сами по себе недостаточны для того, чтобы гарантировать благополучный исход в каждой отдельной операции. Во многих случаях, – говорит он, – где, казалось бы, производились простые хирургические процедуры, пациенты умирали, а бывали случаи, когда хирург уже отчаивался спасти больного, но наступало выздоровление.

Одни наши коллеги относят такие вещи на счет непредсказуемых случаев, в то время как другие убеждены, что в этих тяжелых случаях они получают помощь в своей работе от незримой руки Бога. К сожалению, в последние годы многие пациенты и врачи утратили веру в то, что все зависит от провидения Господня.

Вот когда мы опять уверуем в значение Божественной помощи в нашей сфере деятельности, а особенно в лечении наших пациентов, тогда осуществится истинный прогресс в превращении больных людей в здоровых».

Такими словами заканчивался отчет великого хирурга, сочетавшего науку с верой.

Как-то я выступал на национальном съезде одной важной индустриальной отрасли. Там собралось множество руководителей с удивительно творческой коммерческой жилкой, которая и определила эту конкретную индустриальную область как жизненно важный фактор в американском мире бизнеса.

И было несколько странно, когда один из руководителей этой организации на официальном завтраке, устроенном в честь съезда, где все дискуссии вертелись вокруг проблем налогообложения, роста цен и прочих вопросов, связанных с бизнесом, повернулся ко мне и сказал: «Вы верите в то, что вера может исцелять?» «Я знаю достаточно много достоверных примеров, официально подтверждаемых людьми, которые исцелились с помощью веры, – ответил я. – Конечно, я не думаю, что мы должны полагаться только на веру, чтобы излечить физическое нездоровье. Я верю в сочетание действий Бога и врача. Эта точка зрения имеет то преимущество, что сочетает медицинскую науку и науку веры, а они обе являются элементами процесса исцеления». «Позвольте мне рассказать вам мою историю, – сказал мой собеседник. – Несколько лет назад у меня было заболевание, которое диагностировали как остеому челюсти,

то есть опухоль костной ткани на челюсти. Врачи сказали, что она практически неизлечима. Можете представить, как это меня взволновало. В отчаянии я начал искать помощи. И хотя я регулярно посещал церковь, я все же не был религиозным человеком. Вряд ли я когда-либо читал и Библию. Но однажды, когда я лежал в постели, на меня вдруг что-то нашло, и мне захотелось почитать Библию. Я попросил жену принести мне ее. Она очень удивилась, потому что я никогда прежде не обращался с подобной просьбой.

Я начал читать Библию и нашел там утешение и покой. Кроме того, я почувствовал некоторую надежду и слегка укрепился духом. И я стал читать ее каждый день и подолгу. Но не это было главным результатом. Я стал замечать, что беспокоившее меня состояние стало нарастать не так заметно. Сначала я думал, что это игра моего воображения, но потом убедился, что во мне происходит какое-то изменение.

Однажды во время чтения Библии я ощутил непонятное внутреннее тепло и чувство огромного счастья. Это трудно описать, а к тому времени я уже оставил всякие попытки объяснить это чувство. С того момента улучшение пошло быстрее. Я опять посетил врачей, которые поставили мне первоначальный диагноз. Они тщательно обследовали меня и были явно удивлены, признав, что мое состояние улучшилось, но предупредили, что это всего лишь временное облегчение. Однако позже, при очередном обследовании, было установлено, что симптомы остеомы полностью исчезли. Тем не менее врачи сказали мне, что этот процесс может возобновиться. Это ничуть не встревожило меня, потому что в глубине души я знал, что исцелен». «Сколько времени прошло с тех пор, как вы исцелились?» – спросил я. «Четырнадцать лет», – был ответ.

Я внимательно посмотрел на этого человека. Сильный, крепкий, здоровый, он был одним из выдающихся людей в своей отрасли. Этот случай был рассказан мне в той деловой манере, в какой и мог изложить его бизнесмен. В разуме этого человека не было ни малейшего намека на сомнение. Действительно, как это могло случиться, что человек, приговоренный к смерти, сидел здесь живой и полный энергии? Что сотворило это чудо? Искусная работа врача… плюс! Что же это был за плюс? Очевидно, вера, которая исцеляет.

Процесс исцеления, описанный этим человеком, был одним из многочисленного ряда подобных случаев, и столь многие из них подтверждались компетентным медицинским свидетельством, что, кажется, мы должны вдохновлять людей на то, чтобы они как можно активнее использовали удивительную силу веры в исцеление. Как ни печально, верой как элементом исцеления упорно пренебрегают. Я убежден, что вера может совершить и совершает ту работу, которую мы называем «чудесами», но которая, по правде говоря, является действием духовно-научных законов.

В настоящее время все большее внимание уделяется религиозной практике, направленной на то, чтобы помочь людям найти исцеление от болезней разума, сердца, души и тела. Это возвращение к изначальной деятельности христианства. Только недавно появилась некоторая склонность к пересмотру того факта, что на протяжении веков религия занималась врачеванием. Само слово «пастор» происходит от слова, означающего «врачевание души». Однако в наше время человек сделал ошибочное предположение, что невозможно совместить учения Библии и то, что называется «наукой», и поэтому акцент на исцеление с помощью религии почти полностью был отвергнут материалистической наукой. Но сегодня все больше и больше людей признают тесную связь религии со здоровьем.

Показательно то, что слово «святость» («holiness») произошло от слова «целостность» («wholeness»), а слово «meditation» («медитация»), обычно используемое в религиозном смысле, очень похоже на коренное значение слова «medication» («лечение»). Родственная близость этих двух слов становится удивительно ясной, когда мы начинаем понимать, что искренняя практическая медитация над Богом и Его истинами действует как лечение для души и тела.

Современная медицина при лечении уделяет особое внимание психологическим факторам, признавая таким образом взаимосвязь ментальных состояний с телесным здоровьем. Нынешняя медицинская практика осуществляет и принимает во внимание тесную связь между тем, о чем человек думает, и тем, что он чувствует. Так как религия имеет дело с мыслями и чувствами, а также основными позициями, то вполне естественно, что наука веры должна занимать важное место в процессе исцеления.

Гарольда Шермана, писателя и драматурга, попросили переработать одно важное радиопредставление, при этом ему пообещали, что он будет включен в контракт как постоянный автор. После того как он потратил на эту работу несколько месяцев, от него отделались, а его материал использовали безо всякой оплаты. В результате у него возникли финансовые затруднения и чувство унижения. Эта несправедливость, терзавшая его разум, вылилась во все нарастающую обиду против директора радио, который подорвал его веру. М-р Шерман заявляет, что это был единственный случай в его жизни, когда он был убийцей в душе. Ненависть явилась причиной его физического нездоровья, проявившегося в форме микоза, грибовидного разрастания, поразившего оболочку горла. Было предпринято самое лучшее медицинское лечение, но нужно было еще что-то. Когда он покончил со своей ненавистью и выработал в себе чувство прощения и понимания, его физическое состояние постепенно наладилось само собой. С помощью медицинской науки и новой внутренней позиции он полностью излечился от своего заболевания.

Благоразумной и эффективной моделью для здоровья и счастья является использование навыков и методов медицинской науки в наиболее полной мере и в то же время применение мудрости, опыта и методов духовной науки. Есть впечатляющее свидетельство для поддержки уверенности в том, что Бог действует как через практикующего врачевателя от науки – врача, так и практикующего врачевателя от веры – священника. Многие доктора поддерживают эту точку зрения.

На официальном завтраке в «Ротари Клаб» я сидел за столиком с девятью мужчинами, один из которых был врачом, недавно ушедшим в отставку с военной службы и возобновившим свою гражданскую практику. Он сказал: «Возвратясь из армии, я заметил изменения в проблемах моих пациентов. Оказалось, что большинство из них нуждается не в медицинских препаратах, а, скорее, в изменении образа мышления. Они больны не столько телесно, сколько душевно и эмоционально. Внутри у них все смешалось: мысли, полные страха, чувство неполноценности, вины и обид. Я обнаружил, что мне, занимаясь их лечением, необходимо быть почти в той же степени психиатром, в какой я терапевт, а потом я сделал открытие, что полностью выполнять мою работу, как врача, не помогают даже эти терапевтические методы. Я убедился, что во многих случаях основная проблема у людей носит духовный характер. Поэтому я неожиданно поймал себя на том, что стал частенько цитировать моим больным строфы из Библии. А потом у меня вошло в привычку «прописывать» им религиозные и прочего духовного содержания книги – особенно те, в которых давалось руководство относительно того, как жить».

Обращаясь ко мне, он сказал: «Похоже, настало время, когда вам, священникам, пора понять, что при лечении многих людей на вас также ложится определенная функция. Разумеется, вы не должны брать на себя работу врача в большей степени, чем мы будет брать на себя ваши функции, но нам, врачам, необходимо сотрудничество со священниками, когда мы помогаем людям восстановить здоровье и хорошее самочувствие».

Я получил письмо от одного врача из центральной части Нью-Йорка, где говорится: «Шестьдесят процентов людей в этом городе больны, потому что нездоровы их разум и души. Трудно представить, что душа современного человека больна до такой степени, что от этого страдают его физические органы. Иногда мне кажется, что католические священники, пасторы и раввины скоро поймут важность этой взаимосвязи».

Этот врач был настолько любезен, что упомянул, что он «прописывает» мою книгу *«Руководство к эффективному образу жизни»* и другие подобные книги своим пациентам и что получает в связи с этим заслуживающие внимания результаты.

Женщина-менеджер из Бирмингема, штат Алабама, владелица книжного магазина, прислала мне рецепт, который дал ей один из терапевтов этого города с тем, чтобы она его заполнила не в аптеке, а в своем книжном магазине. Он прописывал по конкретным болезням конкретные книги.

Д-р Карл Р. Феррис, бывший президент Медицинского общества графства Джексон в Канзас-Сити, штат Миссури, с которым я имел удовольствие встретиться в совместной радиопрограмме «Здоровье и счастье», заявил, что при лечении человеческих болезней физические и духовные недуги часто оказываются настолько глубоко взаимосвязанными, что иной раз невозможно четко отделить одни от других.

Несколько лет назад мой друг, д-р Кларенс В. Либ, указал мне на то, какое влияние оказывают на здоровье людей духовные и психические проблемы, и с помощью его мудрого руководства я обнаружил, что проблемы, связанные с чувством страха и вины, ненависти и обид, с которыми я имел дело, были часто связаны с проблемами здоровья и физического состояния. Д-р Либ настолько глубоко верил в этот метод терапии, что вместе с д-ром Смайли Блэнтоном открыл религиозно-психиатрическую клинику, которая на протяжении ряда лет оказывала помощь сотням прихожан и посетителей церкви Марбл Колиджиит в Нью-Йорке.

Покойный доктор Уильям Симон Бейнбридж и я работали в тесном сотрудничестве, сочетая религию и хирургию, и смогли многим вернуть здоровье и жизнь.

Двое из моих друзей-медиков в Нью-Йорке, д-р 3. Тэйлор Беркович и д-р Говард Весткотт, оказали неоценимую помощь в моей пасторской работе благодаря своему мудрому научному и одновременно глубоко духовному пониманию болезней тела, разума и души с позиции веры.

«Мы открыли психосоматическую причину высокого кровяного давления как своего рода форму едва различимого подавляемого страха – страха того, что может в данных обстоятельствах случиться, а не самих этих обстоятельств, – говорит д-р Ребекка Берд. – Это по большей части страх перед тем, что произойдет в будущем. Такой страх является всего лишь плодом воображения, поскольку то, чего опасается человек, может никогда и не случиться. В случае же с диабетом причиной является горе или разочарование, которые отнимают больше энергии, чем любая другая эмоция, истощая таким образом инсулин, вырабатываемый клетками поджелудочной железы до полного их износа.

Здесь мы находим эмоции, связанные с прошлым – переживания прошлого и неспособность идти вперед, глядя в будущее. Медицина может облегчить расстройства, подобные этим. Врачи могут дать что-нибудь такое, что снизит кровяное давление, когда оно поднимется, или поднимет его, когда оно станет низким, но они не могут делать это перманентно. Они могут ввести инсулин, который будет сжигать больше сахара, превращая его в энергию, что обеспечит ослабление диабетического состояния. Это действенные меры оказания помощи, но они не обеспечивают полного излечения. Никто еще не открыл лекарство или вакцины, которые защищали бы нас от собственных эмоциональных противоречий. Но если мы научимся лучше понимать нашу эмоциональную суть и вернемся к религиозной вере, то это, возможно, сформирует такую комбинацию, которая несет в себе величайшую гарантию перманентной помощи любому из нас.

Ответ, – говорит в заключение д-р Берд, – можно найти в исцеляющих учениях Иисуса».

Другая деятельная женщина-врач написала мне о разработке собственной комбинации медицинской терапии и веры. «Я заинтересовалась вашей простой религиозной философией. Я работала на «высоких скоростях» и стала напряженной и раздражительной, а по временам меня стали осаждать прежние страхи и чувство вины. По сути, так выражалась потребность

организма освободиться от болезненного напряжения. Однажды рано утром, в момент крайней опустошенности, я взяла вашу книгу и начала ее читать. Это и был рецепт, в котором я так нуждалась. Здесь был Бог, великий Врачеватель, и вера в Него, как антибиотик, убила микробы страха и затопила болезненный вирус вины.

Я начала использовать на практике добрые христианские принципы, указанные в вашей книге. Постепенно я освободилась от напряжения, почувствовала себя более раскрепощенной и счастливой и стала хорошо спать. Я перестала принимать витамины и стимулирующие таблетки. А затем, – добавила она, и это то, что я хочу подчеркнуть, – у меня возникло желание поделиться этим опытом с моими пациентами – теми из них, кто приходил ко мне с неврозами. Я была удивлена, обнаружив, что очень многие люди уже читали вашу книгу, а также и другие книги такого же плана. Пациент и я, казалось, заняли одну общую позицию для дальнейшей работы. Этот опыт обогатил меня. Беседа с пациентами о вере в Бога стала естественным и простым делом. Как врач, – продолжала она, – я своими глазами видела ряд чудесных выздоровлений благодаря ниспосланной им Божественной помощи. А за прошедшие несколько недель я приобрела еще и дополнительный опыт. Приблизительно три недели назад моей сестре предстояла серьезная операция, после которой у нее развилась непроходимость кишечника. На пятый день наступило критическое состояние, и когда я в полдень уходила из больницы, то понимала, что либо у нее очень скоро должен произойти поворот к улучшению, либо надежда на выздоровление будет ничтожно мала. Я ужасно переживала, поэтому стала медленно ездить вокруг больницы – минут двадцать, – молясь о том, чтобы эта непроходимость прошла. (Все, что можно было сделать со стороны медицины, было сделано.) Я не успела пробыть дома и десяти минут, когда зазвонил телефон и медсестра сообщила мне, что непроходимость исчезла сама и все определенно пошло на поправку. С этого момента моя сестра окончательно начала выздоравливать. Разве я могла думать о чем-то другом, кроме того, что Божественное вмешательство спасло ей жизнь?»

Таким было письмо преуспевающего практикующего врача. В свете вышесказанного, основанного на строго научной здравомыслящей позиции, мы можем подойти к этому феноменальному исцелению верой с полным доверием. Если бы я искренне не верил в то, что фактор веры при исцелении является вполне логичным, я бы, разумеется, не развивал ту точку зрения, которую представил в этой главе.

За какой-то период времени я получил от моих читателей и радиослушателей, а также и от моих собственных прихожан сообщения об исцелениях, в которых присутствовал элемент веры. Я со всей дотошностью исследовал многие из этих случаев, дабы удостовериться в их истинности. Кроме того, я хотел с полным основанием заявить тем, кто проявлял в этом отношении наибольшую циничность, что это и есть путь к здоровому, счастливому и успешному образу жизни, который настолько подкреплен фактами, что только тот, кто хочет остаться больным – в силу некой подсознательной позиции стремления к плохому, – проигнорирует эти возможности обрести здоровье, которые предоставляет нам уже обретенный людьми опыт.

Формулу, которая вытекает из всех этих многочисленных случаев, можно выразить вкратце так: использование всех ресурсов медицинской и психологической науки в сочетании с ресурсами науки духовной. Это комбинация терапевтических методов, которые, несомненно, могут восстановить здоровье и хорошее настроение, если такова схема жизни для данного пациента, предначертанная Богом. Очевидно, что для каждого из нас когда-то приходит время окончания земной жизни (сама по себе жизнь никогда не кончается – только ее земная фаза).

В церквах так называемого старого направления, по моему скромному суждению, мы упустили одну из наших величайших миссий, не сумев с определенностью показать, что в христианстве содержится глубокий залог здоровья. Не найдя этого в церкви, люди стали создавать группы, организации и всякого рода сообщества духовного характера, чтобы этим возместить упущение в христианском учении. Но теперь уже нет веской причины церквам не признавать

то, что уже достоверно известно, а именно, что вера способствует исцелению, а если более конкретно, то предлагает людям надежные методы исцеления. К счастью, в настоящее время повсюду, во всех религиозных организациях здравомыслящие, научно подкованные духовные лидеры делают этот важный шаг в сторону веры, основанной на фактах (и Священном Писании), и как никогда прежде стараются сделать приемлемыми для людей знаки благоволения Иисуса Христа – формулы чудесного исцеления.

Во всех исследованиях, которые я провел по успешным случаям исцеления, кажется, присутствуют одинаковые факторы. Во-первых, абсолютная готовность отдаться на милость Господа. Во-вторых, абсолютная готовность избавиться от всех ошибок, таких как грех в любой его форме, и желание очиститься душой. В-третьих, убежденность и вера в гармоничное взаимодействие лечения с помощью медицинской науки и исцеляющей Божественной силы. В-четвертых, искренняя готовность принять Божественный ответ, каким бы он ни был, и отсутствие возмущения или горечи относительно изъявления Его воли. В-пятых, твердая безусловная вера в то, что Бог может исцелить.

Во всех этих случаях исцеления особо подчеркивалось ощущение теплоты, света и уверенности, что внутри больного мобилизуется некая сила. Практически в каждом исследованном мною случае пациенты в тех или иных выражениях говорят о том моменте, когда их вдруг охватывало ощущение тепла, красоты, спокойствия, радости и чувства освобождения. В одних случаях это происходило как внезапная вспышка, в других – как постепенное появление убежденности, что произошло исцеление.

Проводя исследования в данной области, я всегда выжидаю какое-то время, чтобы окончательно убедиться в том, что имею дело с подлинным исцелением и что те случаи, которые я описываю, основаны не на каком-то временном улучшении здоровья, которое может оказаться результатом непродолжительного восстановления сил.

Если позволите, я приведу в качестве примера случай исцеления, о котором мне написала одна женщина, в правдивости которой я не сомневаюсь и суждения которой я глубоко уважаю. Документальное подтверждение в этом случае бескомпромиссно и научно обосновано. Этой женщине сказали, что ей необходима немедленная операция по удалению опухоли, которая была диагностирована как злокачественная.

Я цитирую в точности ее слова: «Были проведены все виды предварительного лечения, но симптомы возобновились. Как и следовало ожидать, я была в ужасе и поняла, что дальнейшее госпитальное лечение было бы фатальным. Надежды не было, поэтому я обратилась за помощью к Богу. Я была очень восприимчива к религиозному образу мышления и положилась на милость Божью.

Однажды утром я, как обычно, попросила в молитве о помощи, а затем провела день, исполняя свои домашние обязанности, которых к тому моменту накопилось очень много. Я готовила ужин и была на кухне одна. И вдруг комната как будто наполнилась ярким светом, и я почувствовала давление вдоль всей левой части тела, словно рядом со мной вплотную стоял человек. Я раньше слышала об исцелениях и знала, что за меня возносились молитвы, поэтому подумала, что это, должно быть, исцеляющий Христос находится рядом со мной.

Я решила подождать до утра, чтобы быть уверенной: если симптомы болезни исчезнут, тогда я буду знать об исцелении наверняка. К утру улучшение было настолько заметным, а мой разум таким свободным, что у меня появилась твердая уверенность, и я сообщила своей подруге, что произошло исцеление.

Воспоминание об этом исцелении и ощущении присутствия Христа и сейчас так же свежи в моем разуме, как и тогда. Это было пятнадцать лет назад, мое здоровье все время укреплялось, и сейчас я чувствую себя прекрасно».

Во многих случаях с сердечными заболеваниями лечение верой (спокойной, искренней верой в Иисуса Христа), несомненно, стимулирует исцеление. Люди, у которых был «сердеч-

ный приступ» и которые вслед за тем неотступно и полностью практиковали веру в исцеляющее милосердие Христа, соблюдая в то же время прописанные врачами указания, рассказывают удивительные истории о выздоровлении. Возможно, такой человек приобретает даже более крепкое здоровье, чем раньше, так как, изучив свои недостатки и поняв неумеренность напряжения, когда полагался всецело только на себя, он теперь сберегает свои силы.

И более того, он узнал один из величайших способов поддержания хорошего здоровья – отдаваться укрепляющей силе Бога. Это делается путем сознательного принятия созидательного процесса посредством мысленного представления восстановительных сил, действующих внутри человека. Пациент открывает свое сознание потокам жизненных сил и восстанавливающей энергии, которые присутствуют во Вселенной и к которым не имелось доступа из-за чрезмерного напряжения, высокого давления и других отклонений, препятствовавших действию законов хорошего самочувствия.

Один выдающийся человек тридцать пять лет назад перенес сердечный приступ. Ему сказали, что он никогда не сможет работать. Врачи предписали ему большую часть времени проводить в постели. Вероятно, он так и остался бы инвалидом до конца своих дней, которых, как ему сказали, оставалось не так уж много. Вряд ли медики нынешнего времени стали бы утверждать такое. Как бы то ни было, он выслушал эти ужасные пророчества относительно своего будущего и неукоснительно следовал предписаниям.

Однажды он проснулся очень рано, взял в руки свою Библию и совершенно случайно (или это был счастливый случай?) открыл ее на описании одного из исцелений Иисуса. Он прочел также строфу из Послания к Евреям 13:8: «Иисус Христос вчера и сегодня, и во веки Тот же». И он подумал, что если Иисус мог исцелять и исцелял людей в древности, и если Он тот же, каким был и тогда, то почему бы Ему не исцелять и сейчас? «Почему бы Иисусу не исцелить и меня?» – спросил он. И внутри него волной всколыхнулась вера.

Итак, опираясь единственно на свое убеждение, он попросил Господа исцелить его. Ему казалось, что он даже слышит слова Иисуса: «Веришь ли в то, что Я могу это сделать?» И он ответил: «Да, Господи, я верю, что Ты можешь».

Он закрыл глаза и, «казалось, ощутил, как Христос прикоснулся к его сердцу». Весь тот день у него было странное чувство покоя. По мере того как проходили дни, он все больше убеждался в том, что внутри него нарастают силы. Наконец однажды он взмолился: «Господи, если на то будет Твоя воля, то завтра утром я встану, оденусь и выйду из дома, а через несколько дней вернусь к своей работе. Я всецело вверяю себя Твоему попечению. Если завтра я умру в результате повышенной нагрузки, то я хочу поблагодарить Тебя за все те прекрасные дни, которые у меня были. С Твоей помощью я начну завтра, и Ты будешь со мной в течение всего дня. Я уверен, что у меня будет достаточно сил, но если в результате этого усилия мне суждено будет умереть, я пребуду с Тобой в вечности, так что в любом случае все будет хорошо».

Сохраняя в душе спокойную веру, он постепенно, изо дня в день, наращивал свою активную деятельность. Он следовал этой формуле каждый день, в течение всего периода его активной жизни, то есть тридцать лет со дня его сердечного приступа. Он ушел на пенсию в возрасте семидесяти пяти лет. Я знал очень немногих, кто был бы более энергичным в своих рискованных предприятиях или внес бы больший вклад в общее дело человечества. Однако он всегда берег свои физические силы и нервную систему. Его неизменной привычкой было полежать и отдохнуть после обеда, и он никогда не позволял себе никаких стрессовых состояний. Он рано ложился спать и рано вставал, неукоснительно придерживаясь строгих и отработанных правил жизни.

Во всех сферах его деятельности полностью отсутствовали такие чувства, как волнение, недовольство и напряжение. Он работал много, но с легкостью. Врачи были правы. Если бы он продолжал следовать истощающим организм привычкам, свойственным его прежней жизни, он, вероятно, уже давно бы умер или, в лучшем случае, остался бы инвалидом. Предписание

врачей обусловило такое его состояние, когда могло осуществиться исцеляющее действие Христа. Не случись у него сердечного приступа, этот человек не был бы умственно или духовно готов к исцелению.

Сердечный приступ перенес еще один мой друг, видный бизнесмен. На протяжении нескольких недель он был прикован к постели, а в настоящее время уже вернулся к своим весьма ответственным обязанностям, которые выполняет теперь с тем же энтузиазмом, что и раньше, но с гораздо меньшим напряжением. Кажется, что он обрел новую силу, которой раньше в себе не чувствовал. У него были очень компетентные врачи, и он точно следовал их указаниям, что является важным фактором в подобных ситуациях. Однако дополнительно к программе лечения и ухода он разработал свою формулу духовного исцеления. В своем письме из больницы он описал ее следующим образом: «Одного моего задушевного друга, которому всего лишь двадцать пять лет, привезли в больницу с таким же приступом, как и у меня, и через четыре часа он умер. А в соседней палате лежат два человека, с которыми я познакомился и которых постигла та же участь, что и меня. Должно быть, это потому, что у меня еще есть работа, которую я делаю. Поэтому я вернусь и возьмусь за те задачи, что стоят передо мной, с надеждой прожить дольше и более наполненно, чем я, возможно, прожил бы, не обретя этого опыта. Врачи были великолепны, медсестры восхитительны, а больница идеальна».

Затем он описал метод духовного выздоровления, который применял. Формула состоит из трех этапов.

(1) В начальной стадии, когда требовался абсолютный покой, я нуждался в увещевании псалмопевца: «Остановитесь и познайте, что Я Бог» (Псалтирь 45:11). То есть он полностью расслабился и отдался на милость Божью…»

(2) По мере того как дни становились светлее, я использовал утверждение: «Надейся на Господа, мужайся, и да укрепляется сердце твое…» (Псалтирь 26:14). Пациент вверил свое сердце заботам Бога, и Бог возложил Свою исцеляющую руку на его сердце и обновил его.

(3) Наконец, когда вернулись силы, пришла новая уверенность и убежденность, которые можно выразить в следующем утверждении: «Все могу в укрепляющем меня (Иисусе) Христе» (Послание к Филиппийцам 4:13). Здесь он решительно утверждает, что ему дарована была сила, и с ее помощью он получил новую энергию.

В своей трехэтапной формуле этот человек нашел исцеление. Врачи продолжали оказывать ему всю возможную помощь и тем самым стимулировали исцеляющие силы его физического тела. В равной степени мудрое применение веры завершило процесс его выздоровления путем стимулирования духовных сил, свойственных его натуре. Совместно эти две стороны терапии извлекают на поверхность две величайшие силы обновления, имеющиеся в нашей жизни. Одну – восстанавливающую силу человеческого тела, и другую – укрепляющие силы, находящиеся в нашем разуме. Одна отвечает на медицинское лечение, а другая – на лечение верой, а Бог председательствует в обеих. Он сотворил тело и разум, и Он определил процессы здоровья и благополучия и управляет обоими. «… мы Им живем и движемся, и существуем…» (Деяния святых Апостолов 17:28).

Чтобы воспрепятствовать болезни и исцелить разум и тело, не упустите возможность найти один из величайших доступных вам ресурсов – веру, которая исцеляет.

В свете приведенных в данной главе принципов, что вы будете делать, имея в достаточной степени созидательный характер, когда заболеет любимый вами человек или вы сами? Ниже привожу восемь практических рекомендаций:

1. Следуйте совету одного известного декана медицинского факультета, который сказал: «Если вы заболели, пошлите за священником, даже если вы послали за врачом». Другими сло-

вами, верьте, что при лечении духовные силы в такой же степени важны, как и медицинская помощь.

2. Помолитесь за врача. Поймите, что Бог использует содействие квалифицированных специалистов как вспомогательное средство для Его исцеляющей силы. Как это выразил один врач: «Мы лечим пациента, а Бог исцеляет его». Поэтому молитесь о том, чтобы врач мог служить открытым каналом для Божественного исцеляющего благоволения.

3. Что бы вы ни делали, не поддавайтесь панике или чувству страха, поскольку если вы допустите это, то начнете посылать негативные, а значит, разрушительные мысли в направлении того, кого вы любите, в то время как он нуждается для своей поддержки в позитивных и исцеляющих мыслях.

4. Помните, что Бог все дает в соответствии с законами. Помните также, что наши мелкие материалистические законы являются всего лишь фрагментарными описаниями проявления великой силы, проходящей через Вселенную. Бог изготовил для всех болезней два лекарства. Одно – исцеляющее в соответствии с естественными законами, признанными таковыми наукой, и другое – исцеляющее посредством применения духовного закона, основу которого составляет вера.

5. Полностью вверьте того, кого любите, милости Божией. С помощью вашей веры вы можете поместить его в поток Божественной силы. Там он найдет исцеление. Но для того, чтобы оно было эффективным, пациент должен быть полностью освобожден для действия Божьей воли. Это трудно понять и в равной степени трудно сделать, но это факт, что если ваше огромное желание сохранить жизнь тому, кого вы любите, совпадет с не менее большой готовностью передать его Богу, то исцеляющие силы будут приведены в действие самым невероятным образом.

6. Важно также, чтобы в семье преобладала духовная гармония. Вспомните, на что делалось ударение в Писании: «Если двое из вас согласятся на Земле просить о всяком деле, то, чего бы ни попросили, будет им от Отца Моего Небесного» (Евангелие от Матфея 18:19). Ясно, что разногласие и болезнь сродни.

7. Рисуйте в своем воображении, что тот, кого вы любите, пребывает в добром здравии. Представляйте его абсолютно здоровым, светящимся любовью и добротой Бога. Сознание может внушить болезнь, даже смерть, но девять десятых вашего разума находится в подсознании. Дайте картине здоровья погрузиться в подсознание, и эта мощная часть вашего разума будет посылать обратно сияющую энергию здоровья. Во что мы верим в подсознании, то обычно и получаем. До тех пор пока ваша вера не будет управлять подсознанием, вы никогда не получите ничего хорошего, потому что подсознание отдает обратно только то, что является вашей реальной мыслью. Если реальная мысль позитивна, то вы получите позитивные и исцеляющие результаты.

8. Будьте абсолютно естественны. Просите Бога исцелить тех, кого вы любите. Вы должны желать этого всем сердцем, поэтому просите Его сделать это, пожалуйста. Но мы советуем произносить слово ПОЖАЛУЙСТА только один раз. После чего, в своей молитве, поблагодарите Его за доброту. Это утверждение поможет высвободить глубинную духовную силу, а также радость путем заверения в нежном Божественном попечении. Эта радость поддержит вас. Помните также, что радость сама по себе обладает исцеляющей силой.

Глава 12
Когда жизнеспособность ослабевает, попробуйте использовать формулу здоровья

Одна женщина пришла в аптеку и попросила пузырек с психосоматическим лекарством – так, по крайней мере, мне рассказывали.

Разумеется, такого лекарства нельзя найти на аптечных полках, потому что оно не производится ни в таблетках, ни в виде микстуры. Но тем не менее психосоматическое лекарство есть, и многие из нас нуждаются в нем. Его рецепт состоит из молитвы, веры и динамического духовного образа мышления.

В результате всесторонних исследований было подсчитано, что от 50 до 75 процентов современных людей больны в результате воздействия на их эмоциональную и физическую структуру неправильных внутренних позиций. Поэтому такое лекарство имеет огромную важность. Для многих из тех, кто находится в состоянии ниже нормального уровня, может оказаться чрезвычайно полезной формула здоровья, которую следует использовать дополнительно к предписаниям лечащих врачей.

Способ духовного и эмоционального лечения жизнеспособности можно проиллюстрировать примером оздоровления менеджера по торговым делам, направленного к нам главой одной огромной компании. Этот руководитель, в прошлом человек необычайно деятельный и чрезвычайно энергичный, вдруг почувствовал резкий спад своих способностей и энергии. Он утратил навык выработки творческих идей. Раньше его идеи относительно торговых дел отличались уникальностью и своевременностью. Вскоре даже его коллеги заметили, что он плохо спит. Они убедили его в необходимости проконсультироваться с врачом, после чего компания отправила его на отдых в Атлантик-Сити, а позже – во Флориду, сделав еще одну попытку в деле восстановления его здоровья. Но, казалось, ни один из этих отпусков не принес никакого существенного улучшения.

Лечащий врач этого менеджера, будучи осведомленным о нашей религиозно-психиатрической клинике, посоветовал президенту компании прислать к нам этого человека на собеседование. Президент попросил его пойти, что тот и сделал, хотя был весьма недоволен тем, что его посылают в церковь.

«Дела принимают скверный оборот, – раздраженно заметил он, – если бизнесмена посылают к священнику. Кажется, вы собираетесь молиться со мной и читать Библию?» «В этом не было бы ничего удивительного, – ответил я, – поскольку иногда наши невзгоды находятся в той области, где молитва и лечение Библией могут оказать наибольшее воздействие».

Он еще больше помрачнел и стал еще более неподатлив к такого рода сотрудничеству, так что, в конце концов, я вынужден был сказать: «Хочу заявить со всей прямотой, что вам лучше было бы сотрудничать с нами, в противном случае вас у поляг». «Кто вам это сказал?» – выпалил он. «Ваш босс, – ответил я. – В сущности, он говорит, что если мы не сможем привести вас в порядок, то, как бы он ни сожалел об этом, вам придется уйти с работы».

Никогда еще я не видел на лице такого ошеломленного выражения. «Как вы думаете, что я должен делать?» – запинаясь, пробормотал он. «Человек часто попадает в такое состояние, в котором оказались вы, – ответил я, – потому что его разум наполнен страхом, беспокойством, напряжением, недовольством, чувством вины или комбинацией всего этого. Когда этих эмоциональных помех накапливается так много, что человек не может их больше выдерживать, он сдается. Обычные источники эмоциональной, духовной и интеллектуальной силы оказываются забитыми. Поэтому человек увязает в трясине недовольства, страха или чувства вины. Я не знаю, в чем ваша проблема, но я посоветовал бы вам относиться ко мне, как к сочувствующему

другу, с которым вы можете быть абсолютно откровенны, и рассказать мне все о себе». Я особо подчеркнул, что для него важно ничего не скрывать и полностью освободиться от всяких страхов, обид или чувства вины, которые, возможно, заполнили его разум. «Уверяю вас, что наша беседа будет строго конфиденциальной. Ваша компания хочет, чтобы вы вернулись к работе таким же деятельным человеком, каким были раньше».

И вот проблема прояснилась. Когда-то он совершил ряд греховных дел, которые втянули его в запутанный лабиринт лжи. Он жил под страхом разоблачения, в ужасном смятении, заполнив разум массой своего рода ментальных отбросов.

Было довольно трудно заставить его говорить, так как по своей сути он был порядочным человеком, не лишенным острого чувства стыда. Я сказал, что понимаю его сдержанность, но что эту операцию необходимо проделать и что она не будет законченной без тщательной очистки разума.

Когда все было уже позади, я никогда не забуду того, как он себя повел. Поднявшись со стула, он начал потягиваться, встал на цыпочки, вытянул руки и пальцы рук по направлению к потолку, а затем сделал глубокий вдох. «Боже мой! – сказал он. – Как мне стало хорошо!» В этих словах прозвучало огромное чувство освобождения и облегчения. Затем я предложил ему помолиться и попросить Бога простить его и наполнить спокойствием и чистотой.

«Вы имеете в виду помолиться вслух? – спросил он с некоторым сомнением. – Я никогда в жизни не делал этого». «Да, – ответил я. – Это хорошая практика, и она укрепит вас».

Это была простая молитва, и, насколько я помню, звучала она примерно так: «Господи милосердный, я был нечистым человеком и очень сожалею о том зле, которое совершил. Я излил все это своему другу, находящемуся здесь со мной. И теперь я прошу Тебя: прости меня и наполни спокойствием. Сделай также меня сильным, для того чтобы я никогда больше не повторял подобных поступков. Помоги мне стать опять чистым, стать лучше – намного лучше».

В тот же день он вернулся в свой офис. Никто ничего ему не сказал, да в этом и не было никакой необходимости, поскольку вскоре он снова с прежней энергией принялся за дело, и на сегодняшний день это один из лучших менеджеров по торговым делам в его городе.

Позже я встретился с президентом его компании, который сказал: «Не знаю, что вы сделали с Биллом, но теперь он настоящий сгусток энергии». «Я ничего не сделал. Это сделал Бог», – ответил я. «Да, – сказал он, – понимаю. Как бы то ни было, он снова стал прежним Биллом».

Когда жизнеспособность этого человека резко снизилась, он попробовал использовать формулу здоровья, которая помогла восстановить обычный уровень его работоспособности. Он «принял» психосоматическое лекарство, которое излечило его, вывело из нездорового духовного и умственного состояния и привело в норму.

Д-р Франклин Эбо, который работает на медицинском факультете Колорадского университета, утверждает, что одна треть всех случаев болезней в больницах общего типа имеет чисто органическую природу и начало, одна треть представляет сочетание эмоционального и органического характера, а еще одна треть носит чисто эмоциональный характер.

Д-р Фландерс Данбар, автор книги *«Разум и тело»,* говорит: «Вопрос не в том, какого характера заболевание – физического или эмоционального, – а в том, чего из этих двух в нем больше».

Каждый здравомыслящий человек, когда-либо задумывавшийся над этой проблемой, понимает, что врачи правы, когда говорят нам, что обиды, ненависть, зависть, недоброжелательство, ревность, мстительность являются позициями, вырабатывающими болезни. Стоит поддаться приступу гнева, и вы ощутите, как это чувство опускается в ваш желудок, вызывая его болезнь. Химические реакции в теле вызваны эмоциональными вспышками, которые дают в результате ощущение недомогания. А стоит этим вспышкам, – неважно, бурным или уси-

ленно сдерживаемым, – продлиться в течение какого-то времени, и общее состояние организма резко ухудшится.

Как-то разговаривая с врачом о человеке, который был нашим общим хорошим знакомым, врач сообщил мне, что его пациент умер от «злобита». Врач действительно считал, что покойный ушел в мир иной из-за долго сдерживаемой ненависти. «Он вызвал в своем организме такие нарушения, что сопротивляемость его крайне снизилась, – объяснил врач. – Поэтому, когда возникло физическое заболевание, у него уже не осталось запаса жизненной энергии или восстанавливающих сил, чтобы его побороть. Он физически подорвал себя злокачественностью своего недоброжелательства».

Д-р Чарльз Майнер Купер, врач из Сан-Франциско, в статье, озаглавленной «Чистосердечный совет относительно сердечных бед», говорит: «Вы должны обуздывать свои эмоциональные реакции. Если я говорю вам, что знал одного пациента, у которого в ответ на вспышку гнева кровяное давление почти мгновенно подскакивало на шестьдесят пунктов, то вам нетрудно понять, какую нагрузку он взваливал на свое сердце в результате такой реакции». Человек, который «заводится с пол-оборота», пишет он, думает, что наказывает кого-то другого за какую-то вину или ошибку, тогда как было бы гораздо более мудро просто избегать столь сильных волнений из-за уже сделанного и, следовательно, неотвратимого. Он процитировал великого шотландского хирурга Джона Хантера. У самого д-ра Хантера было слабое сердце, и он прекрасно понимал, какое действие могут оказать на его сердце сильные эмоции. Он говорил, что его жизнь зависит от милосердия того человека, который мог вызвать у него раздражение.

И действительно, он умер в результате сердечного приступа, вызванного припадком гнева, когда забыл о том, что нужно сдерживаться.

В заключение д-р Купер говорит: «Как только какая-либо проблема, связанная с бизнесом, начинает раздражать вас или вы начинаете злиться, потихоньку возьмите верх над своими чувствами. Это рассеет поднимающийся внутри вас беспорядок. Вашему сердцу требуется удобное пристанище, а таким пристанищем является худощавое тело, постоянный вес человека жизнерадостного и уравновешенного, который будет разумно обуздывать свою физическую, умственную и эмоциональную деятельность».

Следовательно, если вы плохо себя чувствуете, то я рекомендую вам провести очень тщательную работу по самоанализу. Со всей честностью спросите себя, не дали ли вы прибежище какому-нибудь злому чувству, обидам или ненависти, и если это так, то немедленно покончите с ними. Избавьтесь от них безотлагательно. Они не причинят страданий никому другому и не повредят человеку, против которого вы накапливали эти чувства, но ежедневно и еженощно будут поедать вас изнутри. Многие люди страдают от плохого самочувствия не из-за того, *что* они «едят», а из-за того, *что* «ест» *их*. Несчастья эмоционального характера оборачиваются против вас самих, высасывают вашу энергию, снижают эффективность, вызывая ухудшение здоровья. И, конечно же, они выхолащивают ваше чувство счастья.

Так что сегодня мы понимаем, какое влияние может оказывать образ мышления на физическое состояние. Мы знаем, что человек сам может вызвать у себя заболевание своим постоянным раздражением. Мы знаем, что у него могут развиться всевозможные виды психологических симптомов болезни из-за чувства вины. Кроме того, определенные физические симптомы болезни могут явиться результатом страха и беспокойства. Мы знаем также, что, когда изменялся образ мыслей, происходило исцеление.

Недавно один врач-диагност рассказал мне о молодой женщине, которая была доставлена в больницу с температурой 39 градусов. У нее были явно выраженные симптомы ревматоидного артрита, все суставы были сильно воспалены.

Для того чтобы тщательно исследовать этот случай, врач не дал ей никакого лекарства, кроме легкого обезболивающего. Спустя два дня больная спросила врача: «Как долго я пробуду

в этом состоянии и надолго ли останусь в больнице?» «Думаю, что я должен вам это сказать, – ответил терапевт. – Вполне вероятно, вы пробудете в больнице около шести месяцев». «Вы хотите сказать, что до того, как я смогу выйти замуж, пройдет шесть месяцев?» – спросила она. «Я очень сожалею, – ответил врач, – но не могу обещать вам ничего лучшего».

Этот разговор произошел вечером. На следующее утро температура у пациентки была уже нормальной и воспаление на суставах исчезло. Будучи не в состоянии объяснить такое изменение, лечащий врач наблюдал ее в течение нескольких дней, а затем отпустил домой.

Через месяц она опять попала в больницу в таком же состоянии, как и в первый раз: температура около 39 градусов и воспаленные суставы. При опросе выяснилось, что ее отец настаивал на том, чтобы она вышла замуж за человека, который мог оказаться очень ценным приобретением для его бизнеса. Девушка любила своего отца, но не желала выходить замуж за человека, которого не любила. Поэтому ее подсознание пришло ей на помощь и вызвало у нее подъем температуры и обострение ревматоидного артрита.

Врач объяснил ее отцу, что если он насильно заставит дочь выйти замуж за его протеже, то девушка может стать инвалидом. Когда больной сообщили, что она может не выходить замуж за нелюбимого человека, она очень быстро и окончательно выздоровела.

Только не подумайте, что если у вас возник артрит, то это значит, что вы выходите замуж не за того человека! Этот случай служит просто иллюстрацией того, какое сложное воздействие оказывает ментальная рана на физическое состояние.

Я с большим интересом прочел утверждение одного психолога относительно того, что младенцы могут «подхватить» страх и ненависть от окружающих их людей быстрее, чем корь или любое другое инфекционное заболевание. Вирус страха может глубоко проникнуть в их подсознание и остаться там на всю жизнь. «Но, – добавляет этот психолог, – к счастью, младенцы могут также «подхватить» любовь, доброту и веру и, таким образом, вырасти и стать нормальными здоровыми детьми, а потом и взрослыми».

В одной статье в журнале *«Лейдиз хоумс джоурнал»* Констанс Дж. Фостер цитирует д-ра Эдварда Вейса, сотрудника медицинского факультета Темпльского университета, который в своей речи, обращенной к Американской коллегии врачей, заявил, что жертвы всякого рода хронических болей в мышцах и суставах, возможно, страдают вследствие вынашивания затаенной ненависти к кому-нибудь из близких людей. И добавил, что такого типа люди обычно совершенно не осознают, что носят в себе хроническое недовольство.

«Для того чтобы устранить любое возможное недопонимание, – продолжает автор, – необходимо категорически установить, что эмоции и чувства являются совершенно такими же реальными, как и микробы, и в не меньшей степени заслуживают внимания. Боль и страдание в результате болезней, вызванных первоначально эмоциями, являются не в большей степени плодом воображения, чем болезни, вызванные бактериями. Ни в коем случае нельзя винить пациента в том, что он сознательно развил это заболевание. Такие люди страдают не от каких-либо болезней разума, а, скорее, от беспорядка собственных чувств, часто связанных с супружескими отношениями или семейными разногласиями между родителями и детьми».

В этой же статье рассказывается одна история о некой миссис Х., которая пришла в хирургический кабинет к врачу, жалуясь на то, что у нее лопается кожа на руках, что было диагностировано как экзема. Врач попросил миссис Х. рассказать о себе. Оказалось, что она была очень непреклонной личностью, о чем свидетельствовали тонкие, плотно сжатые губы. Помимо всего прочего она страдала от ревматизма. Врач направил м-с Х. к психиатру, который сразу понял, что в жизни этой женщины была какая-то раздражающая ситуация, которая «преобразовалась» и вышла наружу в форме кожной сыпи, таким образом избавив ее от сильного внутреннего желания «поцарапать» кого-то другого.

В итоге лечащий врач спросил ее прямо: «Что вас гложет? Вы чем-то раздражены, не так ли?»

«Она вся одеревенела, выпрямилась, словно аршин проглотила, и решительным шагом вышла из кабинета, из чего я понял, что попал в самую точку. Но через несколько дней она пришла опять. Поскольку экзема разыгралась не на шутку, она готова была позволить мне оказать ей помощь, даже если ей придется для этого покончить со своей ненавистью.

Выяснилось, что причиной был семейный скандал, возникший в связи с завещанием. Как считала м-с Х., с ней обошелся несправедливо ее младший брат. Как только ей удалось избавиться от чувства враждебности, она поправилась. Когда она помирилась с братом, через двадцать четыре часа экзема исчезла».

На то, что есть взаимосвязь даже между эмоциональными нарушениями и обычной простудой, указывает д-р Л. Дж. Соул, сотрудник медицинского факультета Пенсильванского университета, который провел исследования по данной теме.

«Считается, что эмоциональные нарушения оказывают воздействие на кровообращение в выстилке носа и горла. Они воздействуют также на секрецию желез. Эти факторы делают слизистую оболочку более восприимчивой к вирусам простуды или инфекционным микробам».

Д-р Эдмунд П. Фоулер-младший из Университетской коллегии врачей и хирургов утверждал: «Есть такого типа простудные заболевания, которые возникают у студентов-медиков во время экзаменов, и простудные заболевания, которые возникают у многих людей перед поездками или после них. Простуда появляется также у домохозяек, когда они вынуждены обслуживать большую семью. Можно также наблюдать простуду у пациента, когда к нему в дом приезжает на какое-то время теща. Такая простуда часто исчезает, как только теща уезжает». (Д-р Фоулер не указывает на подобное влияние невестки или зятя на тещу. Возможно, у последней также появляется простуда.)

Один из случаев, о которых сообщает д-р Фоулер, касался двадцатипятилетней девушки, работавшей торговым агентом. Когда она пришла в кабинет врача, у нее был заложен нос, а слизистая оболочка выглядела красной и воспаленной. Она жаловалась на головную боль и небольшую температуру. Эти симптомы постоянно держались у нее уже почти две недели. При опросе выяснилось, что такое состояние началось у нее через несколько часов после бурной ссоры с женихом.

Назначенное лечение излечило простуду, но через несколько недель молодая женщина пришла к врачу опять с новым приступом болезни. На этот раз простуда началась после спора с мясником. Опять локальная терапия принесла облегчение. Но у девушки продолжали возникать новые приступы болезни, и всякий раз поиски их истоков приводили к имевшему место припадку гнева. В конце концов д-р Фоулер смог убедить девушку в том, что причиной появления симптомов ее хронической простуды является ее скверный характер. Как только она научилась вести более спокойный образ жизни, ее насморки и чихания исчезли сами собой.

Тем не менее люди все еще считают, что, когда Библия учит нас не поддаваться гневу и ненависти, это «теоретический совет». Но Библия не теоретическое учение. Это величайшая книга мудрости. Она полна практических советов относительно ведения здорового образа жизни. Гнев, недовольство и чувство вины делают нас больными. Это говорят и современные врачи, что еще раз подтверждает, что самым совершенным учебником личного благосостояния является Святая Библия, которой столь многие пренебрегают или к которой относятся как к чисто религиозной книге, не имеющей ничего общего с практической жизнью. Но не удивительно, что именно эту книгу читают гораздо больше, чем все другие. Это происходит потому, что она указывает не только то, что плохо с нами, но также и методы избавления от этого плохого.

Д-р Фоулер призывает обратить внимание на «эмоциональную простуду», которой страдают дети, чувствующие себя незащищенными. Он пишет, что наблюдается много случаев хронических простудных заболеваний у детей, живущих в неблагополучной семье. Дети постарше часто подвергаются рецидиву респираторной инфекции, когда в доме рождается новый ребе-

нок, так как они чувствуют, что ими стали пренебрегать, и испытывают чувство ревности. У одного девятилетнего мальчика был чрезвычайно деспотичный отец и снисходительная мать. Противоречие между строгостью одного родителя и мягкостью другого, очевидно, разрушающе действовало на ребенка. Он особенно боялся наказания со стороны отца. И этот мальчик на протяжении нескольких лет страдал от беспрерывного кашля и насморка. Замечено было, что простуда проходила, когда он уезжал в лагерь – подальше от родителей.

Так как раздражение, гнев, ненависть и обиды оказывают такое сильное воздействие на здоровье, вызывая всякого рода нарушения, то что же является противоядием? Ясно, что обо всем происходящем нужно судить с позиции доброжелательности, прощения, веры, любви и невозмутимости духа. Как же этого добиться? Далее приводится несколько практических рекомендаций. Они успешно использовались в качестве контрмер, особенно против эмоции гнева. Постоянное следование этим рекомендациям может восстановить хорошее самочувствие.

1. Помните, что гнев является эмоцией, а эмоция всегда нечто теплое, даже горячее. Следовательно, умеряя эмоцию, вы остужаете ее. А как ее остудить? Когда человек начинает гневаться, его кулаки невольно сжимаются, голос повышается и становится резким, мышцы напрягаются, а тело становится твердым. (Психологически ваша поза говорит о готовности к бою, во всем теле происходят выбросы адреналина.) Это в вашей нервной системе сказывается наследие пещерного человека. Поэтому намеренно противопоставьте жару этой эмоции холод – заморозьте ее. Целенаправленно, с помощью силы воли, разожмите кулаки и разведите в стороны пальцы. Намеренно понизьте тон вашего голоса, сведите его до шепота. Помните, что спорить шепотом очень трудно. Развалитесь в кресле или даже лягте на пол, если это возможно. Очень трудно выйти из себя, лежа на полу.

2. Громко скажите себе: «Не будь дураком. Это ни к чему не приведет, поэтому махни на все рукой». В такой момент, возможно, не так уж просто будет молиться, но все равно попытайтесь, по крайней мере, вызовите в своем воображении образ Иисуса Христа и постарайтесь представить Его вышедшим из Себя, как это происходит с вами. У вас ничего не получится, а сама попытка послужит проколом, через который выйдут ваши гневные эмоции.

3. Один из самых лучших способов остужения гнева был предложен миссис Грэйс Оуслер. Раньше она применяла обычный способ «сосчитать до десяти», но случайно обнаружила, что первые десять слов молитвы, обращенной к Господу, срабатывают лучше. «Отче наш, иже еси на небеси! Да святится имя Твое». Когда начнете гневаться, скажите это десять раз, и ваш гнев потеряет над вами силу.

4. Гнев – это способ выражения накопившейся горячности, образованной массой более мелких раздражений. Эти раздражения, каждое из которых само по себе невелико, собравшись в единое целое, постепенно прибавляясь одно к другому, в конце концов выливаются в ярость, которая часто приводит нас самих в замешательство. Поэтому составьте список всего того, что вас раздражает. Неважно, насколько эти вещи или явления могут показаться непоследовательными или глупыми по отдельности, все равно запишите их. Целью этого метода является осушение мелких ручейков, питающих широкую реку гнева.

5. Сделайте каждое раздражение отдельным объектом для молитвы. Одержите над каждым из них победу, по очереди, одну за другой. Вместо того чтобы пытаться истребить весь свой гнев, который, как мы уже указывали, представляет собой объединенную силу, отсеките с помощью молитвы каждую досаду, питающую ваш гнев. Таким образом вы ослабите гнев до такой степени, при которой вскоре в состоянии будете взять его под контроль.

6. Тренируйтесь с тем, чтобы всякий раз, когда почувствуете приступ гнева, могли сказать себе: «Разве это действительно стоит того, чтобы тратить на него свои эмоции? Я сделаю из себя посмешище. Я потеряю друзей». Для того чтобы эффект этого метода был полным, практикуйте ежедневно такой способ – говорите себе по нескольку раз в день: «Не стоит заду-

мываться над этим и выходить из себя». А также утверждайте: «Не стоит тратить 1000 долларов на эмоцию, выливающуюся в пятицентовое раздражение».

7. Если возникает ситуация, болезненно задевающая чувства, утрясайте ее как можно быстрее. Не обдумывайте ее ни на минуту дольше, чем она того заслуживает. Предпринимайте что-нибудь. Не погрязайте в чувстве жалости к себе. Не хандрите, все время прокручивая мысли об обидах. В ту же минуту, когда вы почувствуете, что ваши чувства ранили, ведите себя так, как будто вы порезали палец. Немедленно применяйте лечение. Если вы этого не сделаете, ситуация может осложниться. Поэтому сразу же приложите к ране какой-нибудь духовный йод, помолясь о любви и прощении.

8. Примените дренирование обид в своем разуме. То есть откройте свой разум и дайте обидам вытечь наружу. Подойдите к человеку, которому вы доверяете, и излейте перед ним душу, пока внутри у вас не останется от обиды ни следа. После чего забудьте о ней.

9. Просто начинайте молиться за человека, который ранил ваши чувства. Продолжайте делать это, пока не почувствуете, что боль проходит. Иногда вам достаточно будет очень короткой молитвы, чтобы достичь желаемого результата. Один человек, опробовавший этот метод, рассказывал мне, что иногда ему приходилось читать молитвы по многу раз, пока не проходила обида и не наступала умиротворенность. А если точно, то он молился шестьдесят четыре раза. Буквально говоря, он вымаливал обиду из своей нервной системы. Это положительно гарантирует эффект.

10. Произнесите эту короткую молитву: «Да заполнит любовь Христа мое сердце». Затем добавьте:

«Пусть любовь Христа к_____(назовите имя человека) заполнит мою душу». Молясь так, четко имейте это в виду (или просите о том), и вы получите облегчение.

11. Примите всерьез совет Христа прощать до семижды семидесяти раз. Буквально говоря, это значит четыреста девяносто раз. Еще до того, как вы простите какого-нибудь человека так много раз, вы уже освободитесь от обиды.

12. И в конце концов это дикое, неуправляемое, первобытное побуждение, которое языками пламени вырывается из вас наружу, можно усмирить, просто предоставив Иисусу Христу взять это состояние под Свой контроль. Итак, заканчивайте этот урок, обращаясь к Иисусу Христу: «Так же как Ты обращаешь на путь истины человеческую нравственность, так сейчас и я прошу Тебя обратить на путь истинный мои нервы. Как Ты преодолеваешь грехи плоти, так и мне дай силу над грехами моего нрава. Возьми мой темперамент под Свой контроль. Влей мне Свое исцеляющее спокойствие в нервную систему, равно как и в душу». Если же ваш темперамент продолжает досаждать вам, повторяйте вышеприведенную молитву ежедневно по три раза. Хорошо было бы отпечатать ее на карточке и положить на своем рабочем столе, или прикрепить над раковиной в кухне, или носить в своей записной книжке.

Глава 13
Наплыв новых мыслей может вас переделать

Один из наиболее важных и веских факторов относительно вас выражен в следующем утверждении Уильяма Джеймса, который был одним из тех немногих мудрых людей, которых когда-либо производила Америка. Итак, Уильям Джеймс сказал: «Величайшим открытием моего поколения *является то, что человек может переделать свою жизнь, переделав позицию своего разума».* Каковы ваши мысли, таковы и вы. Поэтому вылейте вон все старые, истомленные, износившиеся мысли. Наполните свой разум свежими, новыми, созидательными мыслями веры, любви и доброты. С помощью этого процесса вы действительно сможете переделать свою жизнь.

Но где же найти такие мысли, которые способны переделать личность?

Я знаю одного бизнесмена, весьма скромного человека, но в то же время принадлежащего к тому типу людей, которые никогда не терпят поражений. Нет такой проблемы, такого препятствия или такого противодействия, которое могло бы его сломить. Он попросту набрасывался на любое затруднение с энтузиазмом и в твердой уверенности, что все сработает правильно, и каким-то непостижимым образом так и получалось. Казалось, он обладал даром магического прикосновения, который никогда его не подводил.

Именно эта впечатляющая особенность его характера вызывала во мне неизменный интерес. Я понимал, что есть вполне определенное объяснение этому образу поведения, и, конечно же, хотел услышать историю этого человека, но, учитывая его скромность и скрытность, понимал, что будет нелегко побудить его говорить о себе.

Но однажды, будучи в соответствующем расположении духа, он открыл мне свой удивительно простой, но очень эффективный секрет. Я посетил его завод – современное, новейшей конструкции здание с установленными почти повсюду кондиционерами. Оборудование, соответствующее новейшим стандартам, и современные методы производства обеспечивают заводу высокую эффективность. Отношения между рабочими и работниками управленческого аппарата доведены почти до совершенства, если таковое возможно между несовершенными человеческими существами. Вся структура организации пропитана духом доброжелательности.

Офис этого бизнесмена отделан в стиле ультрамодерна и обставлен красивой мебелью – удобными письменными столами и мягкими креслами, устлан коврами и обшит панелями с изображениями экзотических лесов. Вся декоративная гамма составлена из пяти цветов, приятно сочетающихся между собой. Все сделано по последнему слову современного стиля.

Представьте же мое удивление, когда я увидел на его сверкающем полировкой письменном столе из красного дерева старый потрепанный экземпляр Библии. Это была единственная старая вещь в этом ультрасовременном помещении. Я отметил эту кажущуюся странной несовместимость.

«Эта книга, – ответил он, указывая на Библию, – самая современная вещь на этом заводе. Оборудование изнашивается, стиль мебели изменяется, а эта книга на все времена и поэтому никогда не выйдет из моды.

Когда я поступил в колледж, моя мать, добрая христианка, дала мне эту Библию, полагая, что если я буду читать и применять на практике ее учения, то научусь жить так, чтобы мне сопутствовал успех. Но я думал, что она просто милая старушка, – он тихонько засмеялся, – в те годы она и в самом деле казалась мне старой, хотя на самом деле была вовсе не старой. И чтобы ублажить ее, я взял Библию, но на протяжении ряда лет практически никогда в нее не заглядывал. Я считал, что мне это не нужно. Да, – продолжал он, – я был болваном, глупцом и превратил свою жизнь в ужасную неразбериху.

Все шло плохо, главным образом потому, что я был плох. Я думал неправильно, вел себя неправильно и делал все неправильно. Я ни в чем не преуспел, зато во всем терпел одни лишь неудачи. Теперь я понимаю, что главной моей бедой было неправильное мышление. Я был негативно настроен, обидчив, дерзок, чрезмерно самоуверен. Никто не мог мне слова сказать. Я считал, что все знаю. Я всех притеснял. Неудивительно, что я никому не нравился. И, конечно же, был неудачником».

Так раскрывалась эта грустная история. «Однажды вечером, – продолжал он, – роясь в своих бумагах, я наткнулся на давно забытую Библию. Она всколыхнула воспоминания о прошлом, и я машинально начал читать ее. Вы знаете, как странно все происходит, как в одно короткое мгновение все вдруг становится иным. Так вот, когда я читал Библию, мне в голову запала одна фраза, одно высказывание, изменившее всю мою жизнь. Когда я говорю изменившее, то я именно это и имею в виду. Как только я прочел это высказывание, все стало другим, и этот переворот был потрясающим». «Что же это за удивительное высказывание?» – полюбопытствовал я, и он медленно его процитировал: «Господь – крепость жизни моей… и тогда буду надеяться» (Псалтирь 26:1,3).

«Не знаю, почему эта строка так на меня подействовала, – продолжал он, – но факт остается фактом. Я вдруг понял, что был слабым и неудачливым, потому что у меня не было ни веры, ни доверия. Я был очень негативно настроенным, сущим пораженцем. И вдруг что-то произошло в моем разуме. Думаю, я обрел то, что называют духовным познанием. Направление моего мышления передвинулось с негативного на позитивное. Я решил направить мою веру на Бога и искренне приложить к этому все свои силы, стараясь следовать принципам, указанным в Библии. Поступая таким образом, я сумел направить свои мысли в новое русло и начал мыслить по-другому. Через какое-то время мои прежние упаднические мысли были вытеснены этим новым духовным направлением, и наплыв новых мыслей и идей постепенно, но основательно переделал меня».

Такова история этого бизнесмена. Он изменил образ своего мышления, и новые мысли заменили старые, способствовавшие его постоянным неудачам, и вслед за тем изменилась вся его жизнь.

Этот случай служит иллюстрацией весьма важного факта относительно человеческого характера: вы можете направить свои мысли на неудачи и несчастье, но можете также направить их на успех и счастье. Мир, в котором вы живете, определяется в основном не внешними условиями и обстоятельствами, а мыслями, которые привычно занимают ваш разум. Вспомните мудрые слова Марка Аврелия, одного из величайших мыслителей древности, который сказал: «Жизнь человека – это то, что делают из него его мысли».

Говорят, что самым мудрым человеком, который когда-либо жил в Америке, был Ралф Уолдо Эмерсон. Так вот, Эмерсон изрек: «Человек – это то, что он думает в течение дня».

А один известный психолог говорит: «В человеческой натуре наблюдается глубокая тенденция стать в точности таким, каким вы привыкли мысленно себя представлять».

Говорят также, что мысли материальны, что они действительно обладают динамической силой. Судя по результатам их действия, можно с готовностью принять такую оценку. Вы действительно можете представить себя в той или иной ситуации или вне ее. Вы можете заболеть от одних только мыслей, а также можете почувствовать себя хорошо, используя мысли другого, исцеляющего типа. Как вы мыслите, такие и привлекаете к себе ситуации – в соответствии с образом вашего мышления. Условия или обстоятельства создаются мыслями в гораздо большей степени, чем мысли условиями.

Например, думайте позитивно, и вы приведете в движение силы, которые обеспечат реализацию позитивных результатов. Позитивные мысли создают вокруг вас атмосферу, благоприятную для развития позитивного исхода. И наоборот, думайте негативно, и вы создадите вокруг себя атмосферу, благоприятную для развития негативных результатов.

Для того чтобы изменить ваши обстоятельства, сначала измените образ своего мышления. Не принимайте пассивно неудовлетворительные обстоятельства, а сформируйте в своем разуме картину тех обстоятельств, которые были бы желательны. Удерживайте эту картину, развивайте во всех деталях, верьте в нее, молитесь о ней, работайте над ней, и она реализуется в соответствии с тем умозрительным образом, который присутствует в вашем позитивном мышлении.

Это один из величайших законов во Вселенной. Если бы у меня было сильное к этому желание, то я открыл бы его, будучи еще очень молодым человеком. Но осенило меня значительно позже, и это оказалось одним из моих самых грандиозных, если не самым грандиозным открытием, помимо моего отношения к Богу. В более глубоком смысле этот закон является показателем взаимосвязи человека с Богом, так как служит проводником Божественной силы в его внутреннюю суть.

Если определять вкратце и просто, то этот великий закон заключается в том, что если вы мыслите позитивными терминами, то достигнете позитивных результатов. Этот простой факт лежит в основе удивительного закона процветания и успеха. Или в трех словах – верь и преуспевай.

Я узнал об этом законе очень интересным образом. Несколько лет назад мы, группа, в которую входили Лоуэлл Томас, капитан Эдди Риченбакер, Брэнч Рикки, Реймонд Торнберг и другие, учредили журнал духовного содержания под названием *«Гайдпостс»*, что значит «Указательные столбы». Этот журнал выполняет двойную функцию: во-первых, приводя истории людей, которые с помощью веры преодолели свои трудности, он учит технике победного образа жизни, как одерживать победы над страхом, над обстоятельствами, над препятствиями, над обидами. Он учит вере, побеждающей негативизм. Во-вторых, являясь неприбыльным, несектантским, посвященным вопросам веры изданием, он учит тому важному факту, что Бог присутствует в потоке истории и что наша нация основана на вере в Бога и Его законы.

Журнал напоминает читателям, что Америка является первой великой нацией в истории, основанной на определенно религиозной предпосылке, и что до тех пор, пока мы будем поддерживать ее, наши свободы не будут нарушаться.

М-р Реймонд Торнберг, как издатель, и я, как редактор, начиная издавать этот журнал, не имели финансовой поддержки, чтобы гарантировать его подписку. Он был начат благодаря вере. В сущности, его первые офисные помещения занимали комнатки над бакалейной лавкой в маленькой деревушке Паулинг, штат Нью-Йорк. Там была арендована пишущая машинка, несколько расшатанных стульев – и больше ничего. Ничего, кроме великой идеи и великой веры. Очень медленно, но все же составился список из 25 000 подписчиков. Будущее казалось многообещающим. Но как-то ночью неожиданно вспыхнул пожар, и в течение часа наше издательство было уничтожено, а вместе с ним – и весь список подписчиков. Как ни глупо, но не было сделано копии этого списка.

Лоуэлл Томас, с самого начала преданный и деятельный покровитель *«Гайдпостс»,* упомянул об этом печальном обстоятельстве в своей радиопередаче, и в результате этого вскоре у нас было уже 30 000 подписчиков – практически все прежние плюс изрядное число новых.

Список подписчиков вырос приблизительно до 40 000, но цены повышались еще быстрее. Журнал, который всегда продавался по цене ниже номинальной с целью возможно более широкого распространения информации, стал стоить значительно дороже, чем предполагалось, и перед нами возникли тяжелые финансовые проблемы. В сущности, в какой-то момент оказалось почти невозможным продолжать его издание.

При таком положении дел мы организовали собрание, и я убежден, что вы никогда не присутствовали на более унылом, негативном, расхолаживающем собрании. Оно источало пессимизм. Где достать деньги для оплаты счетов? Мы прикидывали так и этак, ничего хорошего не получилось. Полный упадок духа сковал наши мысли.

На это собрание была приглашена одна женщина, к которой мы все относились с большим уважением. Но одной из причин, почему ее включили в число приглашенных на собрание, было то, что она после случившегося ранее несчастья внесла 2000 долларов, чтобы помочь открыть журнал *«Гайдпостс»*. И у нас теплилась надежда, что молния, возможно ударит вторично в то же самое место. Но на этот раз она дала нам нечто более ценное, чем деньги.

По мере того как это собрание прогрессировало в своем унынии, она долго сохраняла молчание, но наконец не выдержала и сказала: «Полагаю, вы, господа, хотели бы, чтобы я сделала еще один финансовый вклад. Но я могу с тем же успехом вытащить вас из этой беды. Я не намерена давать вам ни единого цента».

Это не вытащило нас из беды. Наоборот, мы погрузились в нее еще глубже.

«Но, – продолжала она, – я дам вам нечто гораздо более ценное, чем деньги». Мы были удивлены, поскольку не могли представить в данных обстоятельствах чего-то более ценного, чем деньги.

«Я собираюсь дать вам идею, – сказала она, – творческую идею». «Так, – подумали мы без малейшего воодушевления, – каким образом мы сможем оплатить наши счета с помощью какой-то идеи?»

Да, но идея как раз касается того, что поможет оплатить наши счета. Всякое достижение в этом мире сначала проектируется как творческая идея. Сначала идея, потом вера в нее, потом средства реализации этой идеи. Так прокладывается путь к успеху.

«Теперь, – сказала эта дама, – сама идея. В чем заключается ваша нынешняя проблема? В том, что вам *не хватает* всего. Вам *не хватает* денег. Вам *не хватает* подписчиков. Вам *не хватает* оборудования. Вам *не хватает* идей. Вам *не хватает* мужества. Почему вам всего этого *не хватает?* Да просто потому, что вы думаете о том, чего вам *не хватает.* А если вы мыслите недостатками, то тем самым создаете условия, которые вызывают состояние *недостатка.* Постоянно думая о том, чего вам *не хватает,* вы расстраиваете созидательные силы, которые могут дать толчок развитию журнала *«Гайдпостс»*. Вы упорно трудились, но не смогли сделать одной самой важной вещи, которая даст силу всем вашим усилиям: вы не использовали позитивное мышление. Вместо этого вы думали обо всем с позиции *недостатка.*

Для того чтобы исправить данную ситуацию, перестройтесь в уме и начните мыслить о процветании, о достижениях, об успехе. Это потребует практики, но может быть сделано быстро, если вы продемонстрируете вашу веру. Этот процесс нужно образно представить, то есть увидеть *«Гайдпостс»* как уже осуществившееся успешное достижение. Создайте в уме картину *«Гайдпостс»* как толстого журнала, который расходится по всей стране. Представьте огромное число подписчиков, с жадностью читающих этот вдохновляющий и, следовательно, приносящий пользу журнал. Создайте умозрительный образ того, как изменяются жизни многих людей благодаря философии достижений, которой ежемесячно учит *«Гайдпостс»* в своих выпусках.

Не держите в разуме картин трудностей и неудач, поднимитесь мысленно над ними и воображайте силу и достижения. Когда вы поднимите свои мысли в область их визуального приобретения, тогда вы взглянете на свои проблемы «свысока», и, таким образом, у вас появится на них более уверенный взгляд. Всегда поднимайтесь над проблемами, никогда не подходите к ним с нижней ступеньки. А теперь позвольте мне продолжать дальше, – сказала она. – Сколько подписчиков вам нужно в данный момент, чтобы дело продолжалось?» Мы немного подумали и сказали: «100 000». А у нас было 40 000. «Очень хорошо, – сказала она доверительно, – это не так уж и трудно. Просто представьте себе 100 000 человек, которым созидательно помогает этот журнал, и вы их получите. В сущности, в ту минуту, когда вы увидите их в своем воображении, считайте, что они у вас уже есть.

Она повернулась ко мне и сказала: «Норман, можете вы увидеть в эту минуту 100 000 подписчиков? Поищите вокруг, поищите дальше. Вы видите их своим мысленным взором?»

Поскольку я все еще не был убежден, то ответил с некоторым сомнением: «Ну, может быть, и вижу, но весьма туманно». Я ее слегка разочаровал. Я все еще раздумывал, когда она спросила: «Неужели вы не можете представить себе 100 000 подписчиков?»

Наверное, мое воображение работало не слишком хорошо, потому что все, что я мог увидеть, так это, пусть недостаточных числом, но реальных 40 000 подписчиков.

Тогда она повернулась к моему старинному другу Реймонду Торнбергу, который был наделен удивительно воинствующим характером, и сказала, называя его уменьшительным именем: «Пинки, можете вы мысленно представить 100 000 подписчиков?»

Весьма сомнительно, чтобы Пинки мог их видеть. Он промышленник и занимается производством резины, добровольно урывая время у своего бизнеса, чтобы поддержать этот вдохновляющий, но не приносящий никакой прибыли журнал. И трудно было представить, чтобы человек, занимающийся производством резины, мог соответствовать такого типа мышлению. Но он обладал способностью к творческому воображению. По глубокомысленному выражению его лица я понял, что она до него «достучалась». Он пристально смотрел прямо перед собой с некоторым удивлением во взгляде, когда эта дама спросила: «Вы видите 100 000 подписчиков?» «Да! – закричал он возбужденно. – Да, я их вижу». *Я,* зараженный его энтузиазмом, спросил: «Где? Покажите их мне». И тут я тоже начал их себе представлять. «А теперь, – продолжала наша приятельница, – давайте склоним головы и все вместе возблагодарим Господа за то, что он дал нам 100 000 подписчиков».

Честно говоря, я подумал, что мы излишне торопим Господа, но это подтверждалось строфой из Писания, где говорится: «И все, чего ни попросите в молитве с верою, получите» (Евангелие от Матфея 21:22). Это значит, что когда вы молитесь о чем-то, то в то же время мысленно представляете то, о чем молитесь. Верьте, что если есть на то воля Божия и что если это стоящее дело, предпринятое не ради собственной выгоды, а ради пользы людям, то это в тот же момент будет вам дано.

Если у вас есть затруднения в этом, то позвольте сказать вам, что с того момента и до сих пор, когда я пишу эти строки, журнал *«Гайдпостс»* никогда больше ни в чем не испытывал нужды. Он приобрел прекрасных друзей и получил надежную поддержку. Он всегда был в состоянии оплачивать свои счета, покупать необходимое оборудование, самофинансироваться, и в то время, когда я пишу эти слова, *«Гайдпостс»* насчитывает уже полмиллиона подписчиков, и еще больше заявок поступает к нам регулярно, иногда по три-четыре тысячи в день.

Я привел этот пример не с целью рекламировать *«Гайдпостс»,* хотя и настоятельно рекомендую этот журнал всем моим читателям. И если вы захотите стать подписчиком, пишите по адресу *«Гайдпостс»,* Паулинг, Нью-Йорк (Guideposts, Pawling, New York) для получения информации, но я рассказываю эту историю, потому что этот случай вызвал у меня благоговейный трепет, поскольку я осознал, что случайно натолкнулся на один закон – удивительный закон личной победы. Я решил применять его и впредь относительно моих собственных проблем, и, когда бы я это ни делал, всегда получал поразительные результаты. А когда мне не удавалось это сделать, я многое терял.

Все очень просто – переложите свои проблемы в руки Господа. Мысленно поднимитесь над своим затруднением так, чтобы вы смотрели на него сверху вниз, а не наоборот. Испытайте его согласно воле Божией. То есть не пытайтесь добиться успеха от чего-то неправильного. Убедитесь, что это правильно с точки зрения моральной, духовной и этической. Вы никогда не сможете получить правильный результат, ошибочно действуя. Если ваше мышление неправильно, то и действие неправильно, и вы никогда не будете правы, пока оно неправильно. Если оно неправильно по своей сути, то приведет к неправильному результату.

Поэтому убедитесь, что все правильно, и тогда передайте это на милость Божью и мысленно представьте прекрасный результат. Не расставайтесь с идеей процветания, достижений и навыков, прочно укоренившихся в вашем разуме. Никогда не смакуйте мысли о неудачах.

Как только негативная мысль о поражении придет вам в голову, выбросьте ее с помощью позитивного утверждения. Утверждайте вслух: «Бог сейчас посылает мне успех. Он сейчас дает мне знания». Мысленный образ, который вы создаете и прочно удерживаете в сознании, реализуется, если вы будете постоянно утверждать его в своих мыслях и усердно и эффективно трудиться. Этот созидательный процесс выражается просто: живописуйте, молитвизируйте и реализуйте.

Люди всех слоев общества, которые добились заметных достижений, познали важность этого закона на собственном опыте.

Генри Дж. Кайзер рассказывал мне, что как-то, когда он строил дамбу вдоль берега реки, разразилась ужасная буря, и наводнение затопило все его оборудование и разрушило уже сделанную работу. Когда вода спала и он направился посмотреть на разрушения, то нашел там рабочих, которые стояли вокруг, мрачно обозревая грязь и облепленное ею оборудование. Он прошелся среди них и с улыбкой спросил: «Что так мрачно смотрите?» «Разве вы не видите, что случилось? – ответили они. – Наши машины залило грязью». «Какой грязью?» – весело спросил он. «Какой грязью? – повторили они в изумлении. – Посмотрите вокруг. Это же сплошное море грязи». «О, – засмеялся он, – я не вижу никакой грязи». «Но как вы можете такое говорить?» – спросили они. «Потому что я смотрю вверх, на чистое голубое небо, – сказал м-р Кайзер, – а там нет грязи. Там только солнечный свет, я же никогда не видел такой грязи, которая могла бы закрыть солнце. Скоро оно высушит грязь, и тогда вы сможете привести в движение свои машины и начать все сначала».

Как он был прав! Если ваши глаза устремлены вниз, на грязь, и вы испытываете чувство поражения, то вы и создадите для себя это поражение. Оптимистическое визуальное представление в сочетании с молитвой и верой неизбежно приведет к реальному достижению.

Другой мой приятель, начавший с самых низов, достиг выдающихся успехов. Я помню его еще в школьные годы как неуклюжего, невзрачного, очень застенчивого деревенского мальчишку. Но у него был твердый характер и на редкость острый ум, я не встречал подобных ему умниц. Сегодня он известный в своей области человек. Я спросил его: «В чем секрет твоего успеха?» «Такие люди, которые работали со мной на протяжении многих лет, и неограниченные возможности предоставлены любому мальчишке Соединенных Штатов Америки», – ответил он. «Да, я знаю, что это так, но я уверен, что у тебя есть какой-то собственный метод, и мне было бы очень интересно его позаимствовать», – сказал я. «Все заключается в том, что и как вы думаете о проблемах, – начал он. – Во-первых, я набрасываюсь на проблему и мысленно разбиваю ее на части, пуская в ход все свои мыслительные способности. Во-вторых, я искренне молюсь о ней. В-третьих, я рисую в уме картину успеха. В-четвертых, я всегда спрашиваю себя: что будет правильным предпринять? Потому что нельзя получить правильный результат, если решение неправильное. Ничто неправильное никогда не становится правильным. В-пятых, я отдаюсь этому сполна. Но позволь мне еще раз подчеркнуть, – закончил он, – если ты думаешь о поражении, то сразу же измени свои мысли. Заполни разум новыми и позитивными мыслями. Это и есть первостепенное и основное условие для преодоления трудностей и достижения успеха».

В эту самую минуту, когда вы читаете эту книгу, ваш разум потенциально полон идей. Освобождая и развивая их, вы можете решить свою финансовую проблему, найти выход из какой-то сложной ситуации, связанной с бизнесом, вы можете позаботиться о себе и своей семье и добиться успеха в своих предприятиях. Постоянный приток и практическое использование этих созидательных мыслей может переделать вашу жизнь, а заодно с ней – и вас самих.

Было время, когда я поддался глупой мысли о том, что между верой и процветанием нет никакой взаимосвязи, что когда кто-то говорит о религии, он никогда не связывает ее с достижениями, что религия имеет связь только с этикой и нравственностью или общественными ценностями. Но теперь я понимаю, что такая точка зрения ограничивает Божественную силу

и рост личности. Религия учит, что во вселенной есть огромная сила, и эта сила может пребывать в человеке. Это такая сила, которая может разрушить все неудачи и поднять человека над всеми трудными ситуациями.

Мы видели примеры проявления атомной энергии. Мы знаем, что во Вселенной существует удивительная, невероятной силы энергия. Эта же энергия присутствует и в человеческом разуме. По своей потенциальной мощи ничто на Земле не может сравниться с человеческим разумом. Средний человек способен на гораздо большие свершения, чем то, что он реализует в жизни.

Это истина, независимо от того, кто читает это утверждение. Когда вы действительно научитесь реализовывать себя, то обнаружите, что ваш разум содержит идеи такой творческой ценности, что вы уже не будете испытывать недостатка ни в чем. Правильно и полностью используя собственную силу, стимулируемую Божественной силой, вы можете наполнить свою жизнь успехом.

Вы можете из своей жизни сделать почти все – все, во что будете верить или что будете визуализировать, все, о чем будете молиться и над чем будете работать. Загляните поглубже в свой разум. Там находятся истинные чудеса.

Какой бы тяжелой ни была ваша ситуация, вы можете ее улучшить. Во-первых, успокойте свой разум так, чтобы из его глубин могло подняться вдохновение. Верьте, что Бог сейчас помогает вам. Мысленно представьте свое достижение. Постройте свою жизнь на духовной основе – так, чтобы внутри вас заработали Божественные принципы. Крепко держите в своем разуме картину не провала, а успеха. Делайте это все, и из вашего разума свободно польются созидательные мысли. Это удивительный закон, его применение может изменить жизнь любого человека, включая и вашу. Приток новых мыслей может переделать вас, независимо от тех трудностей, которые, возможно, сейчас стоят перед вами, я повторяю – *всех трудностей.*

В ходе проведенных недавно исследований установлено, что основной причиной того, почему человеку не удается жить созидательной и преуспевающей жизнью, является наличие погрешности в нем самом. Он неправильно мыслит. Ему необходимо исправить эту погрешность в мыслях. Ему нужно тренировать правильное мышление. Когда в 22-м Псалме говорится: «Он направляет меня на стези правды», речь идет не только о стезях добра, но также и стезях правильного разумения. Когда Исаия говорит: «Да оставит нечестивый путь свой и беззаконник – помыслы свои» (Книга Пророка Исаии 55:7), это означает не только то, что человек должен уклоняться от зла и делать добро, но и то, что он должен изменить свое мышление с неправильного на правильное, с ошибочного на истинное. Великой тайной сопутствующего жизни успеха является способность сократить в себе число ошибок и увеличить объем истины. Приток в разум новых, правильных, налитых здоровьем мыслей оказывает полезное влияние на жизненные обстоятельства, поскольку истина всегда направляет на правильные процессы и, следовательно, приносит правильные результаты.

Много лет назад я был знаком с одним молодым человеком, который какое-то время был самым законченным неудачником, которого я только встречал на всем жизненном пути. Потенциально у него были прекрасные личные качества, но он терпел фиаско решительно во всем. Например, кто-нибудь нанимал его на работу, и он брался за нее со всем энтузиазмом, но вскоре его энтузиазм остывал, и не проходило и нескольких недель, как он уже оказывался отстраненным от должности. Подобного рода неудачи повторялись много раз. Он был неудачником как личность и как работник. Он утратил связи со всем. Он буквально ничего не мог делать правильно и неизменно спрашивал меня: «Что я делаю не так, отчего все идет не так, и как мне из этого выбраться?»

И все же он был полон самодовольства. Он был самоуверенным и чопорным и имел раздражающую привычку обвинять всех и каждого, но только не себя. Вечно что-то было не так в каждом офисе, с которым он был связан, или с каждой организацией, которая его нанимала на

работу. Он винил за свои неудачи кого-нибудь еще, но себя – никогда. Он никогда не заглядывал в себя. Ему никогда не приходило в голову, что с ним самим могло быть что-то не так. Но вот однажды вечером ему захотелось поговорить со мной, а так как я должен был ехать за сотню миль, чтобы выступить с речью, то он отправился туда, а потом мы возвратились обратно. По дороге домой, уже заполночь, мы остановились в придорожной закусочной, чтобы съесть по гамбургеру и выпить по чашке кофе. Не знаю, что было в том гамбургере, но после того случая у меня появилось чувство уважения к гамбургерам, поскольку неожиданно он воскликнул: «Я нашел его! Я нашел его!» «Что ты нашел?» – с изумлением спросил я. «Я нашел ответ. Теперь я знаю, в чем моя беда. Все у меня идет неправильно, потому что я сам неправильный».

Я обнял его за плечи и сказал: «Мой мальчик, наконец-то ты на верном пути». «Боже мой, это же ясно, как белый день, – сказал он. – Я неправильно мыслил и в результате делал неправильные выводы».

К этому времени мы уже вышли наружу и стояли в лунном свете возле моей машины. Я сказал ему: «Гарри, ты должен сделать еще один шаг вперед и попросить Бога сделать тебя правильным изнутри». И я процитировал строфу из Библии: «И познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Евангелие от Иоанна 8:32). Примите истину в свой разум, и вы освободитесь от своих ошибок.

Он нашел себя в Иисусе Христе. Благодаря истинной вере и полному изменению мыслей и личных привычек, неправильное мышление и неправильные действия были им изжиты. Он исправился, развив в себе добродетельный образ мышления вместо ошибочного. Когда он сам стал правильным, тогда и все начало складываться правильно для него.

Далее следуют семь практических шагов для изменения вашей внутренней позиции с негативной на позитивную, для освобождения созидательных новых мыслей и для перехода с неправильного образа мышления на правильный. Попробуйте использовать их – постарайтесь их использовать.

1. В последующие двадцать четыре часа намеренно говорите обо всем с надеждой – о своей работе, о своем здоровье, о своем будущем. Говорите с оптимизмом обо всем. Это будет трудно, поскольку, возможно, у вас вошло уже в привычку говорить пессимистически. От этой негативной привычки вы должны удерживать себя, даже если для этого потребуется определенное волевое усилие.

2. После того как в течение двадцати четырех часов вы говорили только обнадеживающие вещи, продолжайте эту практику всю неделю, затем вы можете позволить себе «побыть реалистом» день или два. Вы обнаружите, что то, что вы называли «реализмом» неделю назад, было в действительности пессимизмом, но то, что вы теперь подразумеваете под «реализмом», – нечто совершенно другое – это проявление позитивной точки зрения. Когда большинство людей говорят, что они «реалисты», они заблуждаются, у них просто негативная позиция.

3. Вы должны питать свой разум так же, как питаете свое тело, а чтобы сделать разум здоровым, вы должны питать его полезными благотворными мыслями. Поэтому прямо сегодня начинайте переводить свой разум с негативного мышления на позитивное. Начните с самого начала Нового Завета и подчеркните каждое высказывание относительно *веры.* Продолжайте делать это до тех пор, пока не отметите каждое такое место в четырех Евангелиях – от Матфея, Марка, Луки и Иоанна. Особенно отметьте строфы 22,23, 24 гл. 11 в Евангелии от Марка. Они послужат вам образцами стихов, которые вы должны подчеркнуть и глубоко закрепить в своем сознании.

4. Затем заучите подчеркнутые места наизусть. Посвятите один день тому, чтобы проверить, сможете ли вы процитировать весь свой список цитат по памяти. Это займет какое-то время, но помните, что вы потратили гораздо больше времени на то, чтобы обрести негативное мышление, чем потребуется в данном случае. Для того чтобы отучиться от негативного образа мышления, потребуются усилия и время.

5. Составьте список своих друзей, чтобы определить, кто из них наиболее позитивно мыслит, и почаще общайтесь с ним. Не порывайте отношений и с негативно настроенными друзьями, но на какое-то время постарайтесь сблизиться с теми, кто придерживается позитивной точки зрения, – до тех пор, пока не впитаете их дух, и только потом можете продолжать общение и с теми друзьями, у которых негативное мышление, стараясь передать им свой вновь обретенный образ мышления и не принимая в расчет их негативизм.

6. Избегайте ссор, но когда бы ни выражалась негативная позиция, выдвигайте ей в противовес позитивную и оптимистическую точку зрения.

7. Как можно чаще молитесь и старайтесь, чтобы всегда ваша молитва принимала форму благодарения, основанного на внушении того, что Бог посылает вам великие и прекрасные дары, ибо если вы думаете, что Он есть, то Он несомненно есть. Бог не даст вам больше тех благословений, в которые вы верите. Он хочет дать вам больше, но даже Он не может заставить вас принять больше, чем позволяет ваша готовность принять в соответствии с вашей верой. «По вере вашей да будет вам» (Евангелие от Матфея 9:29).

Этот секрет лучшего и более преуспевающего образа жизни должен помочь вам изгнать устаревшие, унылые, нездоровые мысли. Замените их новыми, жизнеспособными, динамичными, наполненными верой. Вы можете быть уверены – приток новых мыслей переделает вас и вашу жизнь.

Глава 14
Чтобы обрести спокойную силу – расслабьтесь

«Каждый вечер в Соединенных Штатах, чтобы американцы могли заснуть, требуется более шести миллионов таблеток снотворного».

Это потрясающее заявление я услышал несколько лет назад от одного производителя лекарственных препаратов на съезде промышленников этой отрасли, где мне пришлось выступать с речью. И хотя его заявление показалось неправдоподобным, однако это подтвердили и другие лица, которые в силу своей компетентности знали, что вышеприведенная оценка соответствует истине, но теперь просто замалчивается.

Вообще-то я слышал высказывание еще одного весьма авторитетного лица о том, что американцы употребляют около двадцати миллионов порций снотворного в день. Этого достаточно, чтобы обеспечить сон каждому двенадцатому жителю Америки. Статистика показывает, что потребление снотворных таблеток за последние годы возросло на 1000 процентов. Но совсем недавние исследования дают еще более пугающие показатели. Согласно заявлению вице-президента огромного концерна по производству лекарственных препаратов, ежегодно потребляется приблизительно семь миллиардов таблеток весом в полграна (1 гран= 0,0648 г), что составляет около девятнадцати миллионов таблеток на каждую ночь.

Какая печальная ситуация! Сон – это естественный укрепляющий процесс. Казалось бы, каждый человек после трудового дня должен спокойно засыпать, но, по-видимому, американцы утратили даже навык ко сну. По сути, они настолько возбуждены, что я, священник, имеющий особую возможность проверить это, вынужден сказать, что в настоящее время американцы находятся в таком нервозном, предельно напряженном состоянии, что почти невозможно усыпить их проповедью. Прошло уже много лет с тех пор, когда я наблюдал, как буквально все прихожане засыпали в церкви во время службы. И это весьма грустная ситуация.

Один чиновник из Вашингтона, большой любитель парадоксальных чисел, особенно астрономических, рассказал мне, что в прошлом году в Соединенных Штатах было зарегистрировано в общей сумме семь с половиной миллионов случаев головной боли. То есть приблизительно по пятьдесят головных болей на душу населения. А вы в этом году внесли свою долю в общий вклад? Каким образом чиновник вывел эти цифры, он не сказал, но вскоре после нашей беседы я рецензировал один отчет, в котором сказано, что за прошедший год химической промышленностью было продано в числе прочих лекарственных препаратов двадцать два миллиона граммов аспирина. Вероятно, нынешняя эра могла бы заслуженно называться «эрой аспирина», как и назвал ее автор.

Авторитетные источники сообщают, что в Соединенных Штатах каждая вторая больничная койка занята пациентом, доставленным в больницу не по причине попавшего в организм вируса, несчастного случая или развившегося постепенно какого-нибудь органического заболевания, а из-за его неспособности приводить в порядок и контролировать свои эмоции.

В одной из клиник были тщательно обследованы 500 пациентов, и 386 из них, или 77 процентов, оказались больны психосоматическим расстройством – то есть физической болезнью, вызываемой в основном нездоровыми ментальными состояниями. В другой клинике было сделано обследование большого числа больных с язвами, и в отчете указано, что почти половина из них нажили себе эту болезнь не в результате физических нарушений, а потому, что пациенты слишком много волновались, или слишком сильно ненавидели, или носили в себе слишком тяжкое бремя вины, или были жертвами слишком большого напряжения.

Врач одной из клиник сделал в результате проведенного наблюдения заключение, что в настоящее время медицинские работники, несмотря на все современные научные разработки,

не способны вылечить с помощью одних лишь научных средств даже половину попадающих к ним больных. Он заявляет, что во многих случаях пациенты попросту заражают себя больными мыслями. Видное место среди этих нездоровых мыслей занимают мысли, исполненные беспокойства и раздражения.

Эта неприятная ситуация стала настолько серьезной, что в нашей собственной церкви в Марбл Колиджиит, на 5-й авеню, угол 29-й стрит в Нью-Йорке, работают сейчас двенадцать штатных психиатров под руководством д-ра Смайли Блэнтона. Как понимать то, что штатные психиатры работают в церкви? Ответ таков: психиатрия – это наука. В ее функции входят анализ, диагностика и лечение человеческого характера в соответствии с определенными, научно обоснованными законами и процедурами.

Христианство также можно воспринимать как науку. Это философия, система теологии, система метафизики и система культа. Оно опирается на моральные и этические нормы. Но христианство имеет также характерные черты науки, состоящие в том, что оно основано на книге, содержащей систему положений, предназначенных для усвоения личностью и для лечения человеческого характера. Эти положения настолько точны и так часто подтверждались при наличии соответствующих условий понимания, веры и практики, что, можно сказать, религия сформировала точную науку.

Когда в нашу клинику приходит какой-нибудь человек, то первым его консультантом часто бывает психиатр, который внимательно и осторожно изучает проблему и объясняет пациенту, «почему он делает то, что делает». Это наиболее важный факт для изучения. Почему, например, у вас на протяжении всей жизни доминирует комплекс неполноценности, или почему вас преследовал все время страх, или, опять-таки, почему вы вынашиваете обиду? Почему вы всегда были застенчивым и скрытным, или почему вы делаете глупости или неуместные замечания? Эти проявления вашей человеческой натуры обнаружились не вдруг. Всегда есть причина, почему вы делаете то, что делаете. И когда вы, наконец, откроете причину, это будет важным событием в вашей жизни. Самопознание есть начало самоуправления.

Переходя к процессу самопознания, психиатр направляет пациента к пастору, который объясняет ему, как сделать то, что он должен сделать. Пастор применяет, в соответствии с данным случаем, в научной и систематической форме, терапию молитвой, верой и любовью. Психиатр и священник объединяют свои знания и сочетают методы лечения, в результате чего многие люди находят новую линию жизни и счастье. Священник не пытается брать на себя роль психиатра, а психиатр – роль пастора. Каждый из них выполняет свои собственные функции, но всегда во взаимодействии друг с другом.

Используемые в этом процессе методы христианства представляют собой неразбавленные учения Иисуса Христа, Господа и Спасителя человечества. Мы верим в практическую абсолютную применимость учений Иисуса. Мы верим, что действительно можем «все в укрепляющем нас (Иисусе) Христе» (Послание к Филиппийцам 4:13). Работая с Евангелием, мы видим подтверждение того, что оно является буквальным выполнением удивительного обещания: «Не видел того глаз, не слышало ухо, и не приходило то на сердце человеку, что приготовил Бог любящим Его» (1-е Послание к Коринфянам 2:9). Верьте (в Христа), верьте в Его систему мысли и практики, верьте, и вы преодолеете все: страх, ненависть, чувство несоответствия, вины и любую форму поражения. Другими словами, нет такого доброго дела, которое было бы слишком хорошим, чтобы быть правдой. Вы никогда не видели, никогда не слышали и не можете даже представить, какие благодеяния посылает Бог тем, кто любит Его.

В работе нашей клиники одной из часто встречающихся проблем является напряжение. Это можно было бы даже назвать преобладающим заболеванием среди американцев. Но похоже, что не только американцы страдают от чрезмерного напряжения. Какое-то время тому назад Канадский королевский банк посвятил этому вопросу свое ежемесячное обращение под заголовком: «Давайте притормозим!», в котором, в частности, говорится: «Это ежемесячное

обращение не претендует на роль консультанта по вопросам ментального и физического здоровья, а лишь делает попытку разрешить проблему, которая терзает каждого взрослого человека в Канаде», а я мог бы добавить, что и в Соединенных Штатах тоже.

Далее в банковском обращении говорится: «Мы являемся жертвами нарастающего напряжения, нам трудно расслабиться. Наша натянутая как струна нервная система находится в состоянии непрекращающейся свистопляски. Подхватившись с утра, мы стремительно мчимся весь день напролет (и так каждый день и далеко за полночь) и не живем полноценной жизнью. Мы должны помнить то, что Карлейль назвал «спокойным превосходством духа над обстоятельствами».

Если уж известный банк призывает своих клиентов принять во внимание тот факт, что им не удастся взять от жизни то, что они действительно хотят получить от нее, потому что стали жертвами перенапряжения, то, несомненно, пришло время что-то делать с этой ситуацией.

В Сент-Питерсберге, штат Флорида, я своими глазами видел на улице прибор-автомат, на котором был прикреплен плакат «А какое кровяное давление у вас?». Достаточно было опустить в отверстие автомата монету, чтобы тут же получить неприятную новость. Если уж дошло до того, что можно купить прямо на улице показания прибора, измеряющего кровяное давление, подобно тому, как покупаешь жевательную резинку, выскакивающую из отверстия автомата, то это явный показатель того, что у очень многих людей имеется эта проблема.

Одним из наипростейших методов снижения давления является выработка позиции «спокойствие – залог успеха». Делайте все медленнее, менее лихорадочно и без напряжения. Мой друг, Брэнч Рики, известный бейсбольный тренер, рассказывал мне, что он не допускает к игре спортсмена, независимо от того, насколько хорошо тот делает броски, маневрирует на поле или бегает, если тот находится в сильном нервном напряжении. Чтобы стать прекрасным бейсболистом высшей лиги, каждое его движение и, конечно же, разум должны питаться потоком спокойной энергии. Наиболее эффективным способом ударить по мячу является метод, основанный на спокойствии, когда все мышцы гибкие и действуют с необходимой силой. Попробуйте погасить мяч, и вы срежете его или, может быть, вообще пропустите. Это верно и для гольфа, и для бейсбола, и для любого другого вида спорта.

Много лет назад на всемирных играх Ти Кобб, один из величайших героев бейсбола, выиграл четыре бега – рекорд, который, насколько я знаю, еще никем не превзойден. Ти Кобб подарил биту, с которой совершил свой необычайный подвиг, моему другу. Мне позволили подержать эту биту, что я и сделал с благоговейным трепетом. Будучи в игривом настроении, я принял позу, как будто собираюсь сделать удар. Разумеется, моя бойцовская поза была не из тех, которые хранятся вечно в памяти потомков, так как мой друг, который сам был одно время бейсболистом в младшей лиге, засмеялся и сказал: «Ти Кобб никогда бы так не сделал. Ты слишком скован, слишком напряжен. Ты явно перестарался. Он бы тебя точно забраковал».

Наблюдать за игрой Ти Кобба было большим удовольствием. Человек и бита сливались в одно целое. Это был урок ритма. Приводила в изумление легкость, с которой он делал взмах. Он был мастером спокойной силы. Именно на этом строится любой успех. Понаблюдайте за людьми, которые работают по-настоящему эффективно. Всегда создается такое впечатление, что они делают все легко, спокойно, прилагая минимальные усилия. Поступая так, они высвобождают максимальную энергию.

Один из моих друзей, известный бизнесмен, который проворачивает кучу важных дел и имеет еще помимо этого всевозможные занятия, всегда невозмутимо спокоен. Он делает все эффективно и быстро, но никогда не бывает в возбужденном состоянии. У него не бывает на лице этого беспокойного вымотанного выражения, характерного для тех людей, которые не могут справиться со своей работой вовремя. Я спросил, в чем секрет его спокойной силы. Он улыбнулся и ответил: «О, вряд ли это можно назвать секретом. Я просто стараюсь настраиваться на один ритм с Богом. Вот и все. Каждое утро после завтрака, – пояснил он, – мы с

женой идем в гостиную, чтобы провести какое-то время в спокойствии. Один из нас читает вслух какой-нибудь вдохновляющий отрывок, чтобы войти в состояние медитации. Это может быть стихотворение или несколько абзацев из какой-либо книги. Затем мы спокойно сидим, каждый из нас молится или размышляет – в соответствии с собственным настроением, – а затем мы вместе утверждаем в разуме мысль о том, что Бог наполняет нас силой и спокойной энергией. Это наш ежедневный пятнадцатиминутный ритуал, и мы никогда его не пропускаем. Без него мы не могли бы приступить к своим делам. Мы бы сломались. В результате мне всегда кажется, что я чувствую в себе больше энергии, чем мне нужно, и больше силы, чем требуется». Так говорил этот деятельный человек, на примере которого мы видим проявление спокойной силы.

Я знаю многих мужчин и женщин, которые практикуют этот или подобные ему методы для снижения напряжения. В настоящее время это становится распространенной и популярной процедурой.

Одним февральским утром я быстро мчался вниз по длинной веранде отеля во Флориде с кипой почты, только что прибывшей из моего офиса в Нью-Йорке. Я приехал во Флориду на зимние каникулы, но никак не мог выбраться из рутины дел, связанных с моей почтой, которыми занимался по утрам в первую очередь. Итак, я спешил, намереваясь пару часов поработать с этой почтой, как вдруг меня остановил один мой приятель из Джорджии, который сидел в кресле-качалке в надвинутой на глаза шляпе. Он сказал своим медлительным приятным голосом с южным акцентом: «Куда это вы так несетесь, доктор? Что можно делать там, внизу, на флоридском солнцепеке? Идите-ка сюда, усаживайтесь в одно из этих кресел-качалок и помогите мне отработать одно из величайших искусств». Заинтригованный, я спросил: «Помочь отработать одно из величайших искусств?» «Да, – сказал он, – искусство, являющееся залогом успеха. Немногие люди знают теперь, как это делается». «Ну что ж, – сказал я, – будь добр, скажи мне, что это. Я не вижу, чтобы ты отрабатывал какое-либо искусство». «А я как раз это и делаю, – сказал он. – Я отрабатываю искусство сидения на солнце. Садись сюда, и пусть лучи солнца упадут на твое лицо. Здесь тепло и хорошо пахнет. Это заставит тебя ощутить внутреннее спокойствие. Ты когда-нибудь думал о солнце? – спросил он. – Оно никогда не спешит, никогда не волнуется, оно просто медленно работает, не производя никакого шума – не издает никаких сирен, не отвечает ни на какие телефонные звонки, не звонит ни в какие колокола, просто светит. А ведь солнце выполняет больше работы за одну долю мгновения, чем мы с тобой могли бы сделать за всю свою жизнь. Подумай только о том, что оно делает. Оно заставляет цветы расцветать, деревья расти, согревает землю, принуждает фрукты и овощи созревать, а посевы колоситься, поднимает воду, чтобы послать ее обратно на землю, и вызывает в тебе чувство «умиротворения». Я нахожу, что, когда я сижу на солнце и позволяю ему заниматься мною, оно проникает в меня своими лучами, которые дают мне энергию. Так что зашвырни эту почту куда-нибудь в угол, – сказал он, – и посиди здесь со мной».

Я так и сделал. И когда, наконец, добрался до своей комнаты и взялся за почту, я покончил с этим делом быстро и незаметно. И у меня еще оставалась изрядная часть дня для активного отдыха и еще одного «сидения» на солнце.

Конечно, я знаю массу ленивых людей, которые «просидели» на солнце всю свою жизнь и никогда ни на что не сподвигнулись. Между «сидением», релаксацией и просто просиживанием есть некоторая разница. Но если вы сидите, отдыхаете, думаете о Боге и настраиваетесь на единый с Ним ритм, открываетесь навстречу потоку Его энергии, тогда сидение не является ленью. В сущности, это наилучший способ обновить силы. Это вырабатывает движущую энергию, тот тип энергии, которым *вы* движете, а не тот, который движет вами.

Секрет заключается в том, чтобы сохранять разум в спокойствии, избегать всех лихорадочных реакций спешки и тренировать спокойное мышление. Суть этого искусства состоит в том, чтобы сбросить темп, выполнять свои обязанности на базе самого эффективного сохра-

нения энергии. Рекомендуется освоить один или два оперативных плана, используя которые вы можете стать экспертом по релаксации и спокойному восстановлению силы.

Один из лучших планов такого типа был предложен мне капитаном Эдди Рикенбакером. Будучи очень занятым человеком, он умудрялся справляться со своими обязанностями способом реверсирования энергии. Я обнаружил один элемент этого секрета совершенно случайно.

Я снимал с ним на пленку программу для телевидения. Нас уверили, что эта работа будет сделана быстро, что он скоро освободится, чтобы вернуться к множеству других дел, стоявших на повестке его дня.

Однако съемка заняла гораздо больше времени, чем предполагалось. Но я заметил, что капитан не выказывал никаких признаков раздражения. Он не проявлял ни беспокойства, ни нервозности. Он не метался взад-вперед по комнате и не делал никаких суматошных звонков в свой офис. Наоборот, он принял данную ситуацию с благодарностью. В студии стояла пара старых кресел-качалок. Они, очевидно, предназначались для использования в каких-то других съемках. Он уселся в одно из этих кресел и расслабился в релаксации.

Я всегда восхищался Эдди Рикенбакером и не преминул заметить по поводу отсутствия в нем какого-либо напряжения: «Я знаю, как ты занят, – сказал я, – и я восхищаюсь тем, что ты можешь сидеть такой спокойный, сдержанный и умиротворенный».

Что касается меня, то я был несколько встревожен – в основном потому, что очень сожалел, что отнимаю у капитана Рикенбакера так много времени. «Как тебе удается быть таким невозмутимым?» – спросил я. Смеясь, он ответил: «О, я просто проделываю на практике то, чему ты молишься. Иди сюда, спокойствие – залог успеха. Садись-ка рядом со мной».

Я подтащил второе кресло-качалку и тоже попытался расслабиться. Затем я сказал: «Эдди, я знаю, у тебя есть некий метод для достижения этой впечатляющей безмятежности. Расскажи мне, пожалуйста, о нем».

Он человек скромный, но, благодаря настойчивости, мне удалось вытащить из него формулу, которую, по его словам, он часто использует. Теперь я тоже пользуюсь ею, и она очень эффективна. Ее можно описать следующим образом.

Во-первых, расслабьтесь физически. Делайте это несколько раз в день. Расслабьте каждую мышцу тела. Почувствуйте себя медузой, приведя тело в состояние полного расслабления. Нарисуйте в уме картину огромного мешка с картошкой. Затем в уме же разрежьте мешок, пусть картошка вывалится из него. Вообразите себя мешком. Что может выглядеть более обмякшим, чем пустой джутовый мешок?

Следующим элементом формулы является «дренирование разума». Ежедневно по нескольку раз очищайте свой разум от всего негативного – раздражения, недовольства, негодования, разочарования и досады. До тех пор пока вы не привыкнете часто и регулярно очищать свой разум, эти неприятные мысли будут накапливаться, а затем появится потребность выбросить их наружу – и произойдет взрыв. Сохраняйте разум очищенным от всего того, что препятствует потоку свободной энергии.

Далее мыслите духовно. Мыслить духовно – значит постоянно обращаться разумом к Богу. По меньшей мере три раза в день «взирайте горе». Это будет поддерживать вашу настроенность на Божественную гармонию и наполнит вас спокойствием.

Эта трехэтапная программа произвела на меня огромное впечатление, и я применял ее в течение нескольких месяцев. Это отличный метод для релаксации и выработки четкого режима жизни на основе формулы «спокойствие – залог успеха».

Я многому научился относительно искусства релаксации у моего друга д-ра З. Тэйлора Берковича из Нью-Йорка. Часто, находясь под напряжением (в офисе беспрерывный поток пациентов и бесконечные телефонные звонки), он вдруг прекращает работу, прислоняется к столу и беседует с Господом самым естественным и доверительным тоном. Мне нравится стиль его молитвы. Это что-то в таком духе: «Послушай, Господи, я слишком много работаю. Я ста-

новлюсь нервным. Я здесь для того, чтобы давать консультации людям относительно выработки спокойствия, и сейчас мне самому необходимо успокоиться. Коснись меня своим исцеляющим спокойствием. Дай мне самообладание, умиротворение, силу и сохрани мою нервную энергию для того, чтобы я мог помогать тем, кто приходит ко мне».

Минуту или две он стоит неподвижно. Затем благодарит Господа и, уже спокойно, продолжает свою работу с новыми силами.

Часто, делая визиты к больным в разные концы города, он попадает в дорожные пробки.

У него есть очень любопытный метод использования этих потенциально разряжающих задержек для расслабления. Отключив двигатель, он разваливается на сиденьи, откидывает голову на спинку, закрывает глаза и почти погружается в дрему. Он говорит, что нет никаких оснований беспокоиться о том, что может уснуть, потому что резкие автомобильные гудки в любом случае разбудят его, когда восстановится движение.

Эти периоды полной релаксации среди потока машин продолжаются всего минуту или две, но имеют особую ценность – восстанавливают энергию. Просто удивительно, как много таких минут вы можете найти и использовать в течение дня, чтобы отдохнуть там, где вы находитесь. Если даже в такие короткие периоды вы намеренно извлечете Божественную силу, то получите адекватную релаксацию. Силу восстанавливает не продолжительность релаксации, а ее качество.

Рассказывают, что Роджер Бэбсон, известный статистик, часто заходит в какую-нибудь пустую церковь и тихо сидит там. Возможно, он прочитывает один-два гимна и таким образом находит отдохновение и новый заряд энергии. Дейл Карнеги, находясь в напряжении, имел обыкновение ходить в церковь, находившуюся около его офиса в Нью-Йорке, и проводить там четверть часа в молитвенной медитации. Он говорил, что специально для этой цели покидал свой офис, когда был особенно завален работой. Это указывает на то, что человек управляет своим временем, а не время им. Это указывает также на необходимость придерживаться более медленного темпа жизни: если вы держите себя под контролем, то и напряжение будет меньшим.

Однажды вечером в поезде из Вашингтона в Нью-Йорк я неожиданно встретил одного моего друга. Этот человек конгрессмен. Он объяснил мне, что едет в свой о круг, где должен выступить с речью на собрании своих избирателей. Среди людей, к которым он собирался обратиться, заметил он, есть одна группа, настроенная по отношению к нему враждебно, и, вероятно, они постараются осложнить ему его задачу. Хотя они и представляли меньшинство в его округе, тем не менее он все равно был готов встретиться с ними лицом к лицу.

«Они американские граждане, а я их представитель. Они имеют право встретиться со мной, если хотят». «Похоже, ты не очень-то взволнован этим», – заметил я. «Верно, не очень, – ответил он. – Если бы я начал волноваться относительно этого, я потерял бы душевное равновесие и не смог бы должным образом справиться с ситуацией». «У тебя есть какой-то особый метод для того, чтобы справиться с такой напряженной ситуацией?» – спросил я. «О, да, – ответил он. – Это будет весьма шумное сборище, но у меня есть свой собственный способ улаживать подобные ситуации без внутреннего напряжения. Я буду дышать глубоко, говорить спокойно, беседовать доверительно. Я буду относиться дружественно и почтительно, сдерживать свой темперамент и, с Божьей помощью, пройду через это испытание.

Я усвоил одну важную вещь, – продолжал конгрессмен, – что в такой ситуации, как моя, нужно расслабиться, сохранять спокойствие, занять дружественную позицию, иметь веру и делать все от тебя зависящее. Поступай так, и ты всегда сможешь справиться с любыми проблемами».

Я нисколько не сомневаюсь в способности этого конгрессмена жить и работать без напряжения и, более того, успешно добиваться своих целей.

Когда на моей ферме в Паулинге, штат Нью-Йорк, производились кое-какие строительные работы, я наблюдал, как один рабочий орудовал лопатой. Ему нужно было перекидать груду песка. Это было великолепное зрелище. Его обнаженное до пояса, стройное, мускулистое тело двигалось размеренно и четко. Лопата поднималась и опускалась в совершенном ритме. Он бросал лопату на кучу песка, наклонялся к ней всем телом и втыкал ее как можно глубже в песок. Затем четким свободным взмахом поднимал ее вверх, и при этом движении ни одна песчинка не падала с лопаты. И опять лопата врезалась в песок, опять наклон тела, опять лопата легко поднимается, описывая идеальную дугу. При этом такое чувство, что в такт движениям этого рабочего можно петь. И в самом деле, этот человек работал и напевал!

Я не удивился, когда прораб сказал мне, что этот рабочий считается одним из лучших в его бригаде. К тому же прораб говорил о нем как о человеке, обладающем чувством доброго юмора, веселом и счастливом, с которым приятно работать. Вот вам образец человека, живущего с радостной силой, мастера искусства «спокойствие – залог успеха».

Релаксация происходит в результате процесса восстановления, и этот процесс должен быть постоянным. Человеческий организм так устроен, что должен получать постоянный приток сил, который совершает определенный круг – от Бога к человеку и обратно к Богу – для обновления. Когда человек живет в соответствии с этим постоянно обновляемым процессом, он приобретает необходимые навыки релаксации и труда по принципу «спокойствие – залог успеха».

А теперь посмотрим, как приобрести этот навык. Ниже даны десять правил для устранения трудностей в процессе вашей работы. Попробуйте эти проверенные методы – как выполнять тяжелую работу с легкостью. Они помогут вам расслабиться, успокоиться и обрести силу.

1. Не надо считать себя Атлантом, держащим на своих плечах весь мир. Не напрягайтесь так сильно. Не относитесь к себе так серьезно.

2. Решите для себя, что вам нравится ваша работа. Тогда она станет для вас удовольствием, а не тяжелым нудным трудом. Возможно, у вас нет никакой необходимости менять работу. Измените себя, и ваша работа покажется вам другой.

3. Планируйте свою работу – составьте план работ. Отсутствие системы вызывает чувство «засасывания трясиной».

4. Не пытайтесь все делать сразу. Это приводит лишь к пустой трате времени. Обратите внимание на следующий мудрый совет из Библии: «Только это я делаю».

5. Выработайте правильную внутреннюю позицию, помня о том, что легкость или трудность в вашей работе зависит от того, что вы о ней думаете. Думайте, что она трудная, и вы сделаете ее трудной. Думайте, что она легкая – и она станет легкой.

6. Стремитесь к эффективности в работе. «Знание – сила» (над вашей работой). Всегда легче делать что-то правильное.

7. Практикуйте релаксацию. Спокойствие – всегда залог успеха. Не поддавайтесь напряжению или чрезмерным усилиям. Преодолевайте все без усилий.

8. Приучайте себя не откладывать на завтра то, что можете сделать сегодня. Накапливание невыполненных дел сделает вашу работу только тяжелее. Следуйте в работе составленному графику.

9. Молитесь о своей работе. Поступая так, вы достигнете эффективности без напряжения.

10. Положитесь на «незримого компаньона». Просто удивительно, какую нагрузку Он снимет с вас. Бог в такой же степени присутствует у вас дома, в офисе, на заводе, в магазине, на кухне, как и в церкви. Он знает о вашей работе больше, чем вы сами. Его помощь сделает ваш труд легким и спокойным.

Глава 15
Что нужно сделать, чтобы понравиться людям

Думаю, что всем нам хотелось бы нравиться людям.

Нередко можно услышать такое: «Мне безразлично, нравлюсь я людям или нет». Но даже если кто-то и заявляет так, уж вы мне поверьте: на самом деле он так не думает.

Психолог Уильям Джеймс говорил: «Одной из самых глубинных движущих сил человеческой натуры является желание быть признанным». Страстное желание нравиться, вызывать чувство уважения, пользоваться успехом заложено в самой нашей природе.

Среди учащихся ряда средних школ был произведен опрос на тему: «Чего вам хотелось бы больше всего?» Подавляющее большинство учащихся заявило, что они хотели бы быть популярными. Точно такое же побуждение есть и у людей старшего возраста. В самом деле, сомнительно, чтобы нашелся такой человек, который не испытывал в своей жизни желания нравиться, быть на хорошем счету, чтобы его высоко ценили или уважали коллеги по работе.

Чтобы стать мастером искусства популярности, будьте безыскусными. Если вы стремитесь к популярности умышленно, то никогда не сможете воспользоваться своими шансами. Но если вы сумеете стать одной из тех редких личностей, о которых люди говорят: «В нем определенно что-то есть», то можете быть уверены – вы на пути к тому, чтобы люди полюбили вас.

Однако я хочу вас предупредить, что, даже имея определенные достижения в плане популярности, вы никогда не добьетесь того, чтобы нравиться всем. В характере каждого человека всегда есть тот или иной странный выверт, из-за которого, что вполне естественно, некоторые люди не могут его любить. На стене в Оксфорде начертано четверостишие:

Я не люблю тебя, доктор Фелл,
Причину назвать бы я не сумел.
Но только лишь это я знанье имел,
Что я не люблю тебя, доктор Фелл.

Этот стишок полон глубокого смысла. Автор не любил д-ра Фелла. Он не знал, за что, но просто не любил его. Скорее всего, это была беспричинная нелюбовь, так как, вне всякого сомнения, д-р Фелл был очень симпатичным человеком. Возможно, если бы автор узнал его лучше, он полюбил бы его, но бедняга д-р Фелл так никогда и не стал популярным среди учащихся из-за этих строк. Может быть, это произошло просто из-за недостатка *дружеского расположения,* этого чрезвычайно сложного механизма, благодаря которому мы либо «ладим», либо «не ладим» с некоторыми людьми.

Даже Библия отмечает этот неприятный факт относительно человеческого характера, говоря: «Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми» (Послание к Римлянам 12:18). Библия очень практичная книга, она знает людей и их беспредельные возможности так же хорошо, как и их несовершенства. Библия советовала ученикам Иисуса, когда они приходят в какую-нибудь деревню и, предприняв все возможные попытки поладить с людьми, все-таки не могут в этом преуспеть, отряхнуть даже пыль улиц этой деревни со своих ступней – «А если где не примут вас, то, выходя из того города, оттрясите и прах от ног ваших во свидетельство на них» (Евангелие от Луки 9:5). Это значит, что вы проявите мудрость, если не примете слишком всерьез свою неспособность завоевать симпатию у каждого человека без исключения.

Однако есть специальные формулы и процедуры, которые, если им неукоснительно следовать, сделают вас таким человеком, который нравится окружающим. Вы сможете насла-

ждаться полными доброжелательства личными взаимоотношениями, даже если вы «тяжелый» человек или по своей натуре застенчивы и склонны к уединению, возможно, даже необщительны. Вы можете стать таким человеком, который наслаждается легкими, нормальными, естественными и приятными отношениями с другими людьми.

Я не могу слишком сильно побуждать вас обдумать важность этой темы и уделить время и внимание на ее отработку, но вы никогда не обретете полного счастья или успеха, если не сделаете этого. Неудача же в этом деле может оказать на вас негативное воздействие с психологической точки зрения. Желание нравиться другим гораздо важнее, чем просто чувство довольства собой. Нормальные и удовлетворительные личные отношения даже более важны, чем стремление добиться успеха в жизни.

Чувство, что тебя не хотят или что в тебе не нуждаются, является самой опустошительной из всех человеческих реакций. Степень вашей раскрепощенности определяется отчасти тем, насколько вы нужны другим людям или насколько они ищут вашего общества.

Человек, которого называют бирюком, вещью в себе, замкнутым типом, страдает от чувства, которое нетрудно описать. В качестве самозащиты такие люди еще больше замыкаются в себе. Их все более и более сосредоточенная на своем внутреннем мире натура лишается нормального развития, становится полностью погруженной в себя и самодостаточной. Если эта личность не будет вытащена из собственной оболочки и не станет ценной для кого-то еще, она может пресытиться собой и умереть. Чувство ненужности или невостребованности вызывает разочарование, старение, болезнь. Если вы испытываете чувство бесполезности, если вы никому не нужны, то действительно вам необходимо что-то с этим делать. Это не просто тоскливый образ жизни, но это серьезно с психологической точки зрения. Ученые, которые занимаются изучением человеческого характера, постоянно указывают на эту проблему и ее печальные результаты.

Вот вам пример: в одном городе, на официальном завтраке в «Ротари Клаб», за моим столом сидели два врача: один – пожилой человек, который уже несколько лет как ушел на пенсию, и другой – молодой врач, пользующийся большой популярностью в городе. Этот молодой человек выглядел измотанным и усталым. Он сидел, ссутулившись на своем стуле. «Хоть бы телефон перестал звонить, – с тяжелым вздохом пожаловался он. – Я никуда не могу попасть из-за того, что мне все время звонят люди. Хоть ты поставь на этот телефон глушитель».

Старый врач спокойно заметил: «Я понимаю твои заботы, Джим. Бывало и я испытывал такие чувства, но все-таки будь благодарен тому, что твой телефон не перестает звонить. Радуйся, что люди хотят посоветоваться с тобой, что ты им нужен». А затем с грустью добавил: «А вот мне никто никогда уже не позвонит. Хотелось бы мне опять услышать телефонный звонок.

Никто не хочет меня видеть, и никому я не нужен. Я ненужный человек».

Все мы, сидевшие за столом, кто иногда испытывал чувство некоторой усталости от многочисленных дел, основательно призадумались после слов старого врача.

Как-то среднего возраста женщина пожаловалась мне на здоровье. Она чувствовала себя неудовлетворенной и несчастной. «Мой муж умер, дети выросли, и я больше никому не нужна. Люди относятся ко мне доброжелательно, но я им безразлична. У каждого человека свои интересы, и никому нет до меня дела – никто не испытывает во мне потребности. Вот я и думаю, а не может ли это быть причиной моего неважного самочувствия?» – спросила она. Действительно, вполне вероятно, что это могло быть важной причиной.

В одном офисе основатель фирмы, которому только что перевалило за семьдесят, беспокойно и бесцельно расхаживал по комнате. Он беседовал со мной, пока его сын, с которым я и пришел повидаться, разговаривал по телефону. Пожилой человек с грустью сказал: «Почему вы не напишите книгу о том, как жить человеку, когда он уходит на пенсию. Это как раз то, что мне необходимо знать. Я-то думал, как будет здорово сбросить с себя бремя этой работы. Но

теперь я вижу, что никто не интересуется моим мнением. Я привык считать себя популярным малым, но теперь, когда я прихожу сюда и сажусь в сторонке, каждый говорит мне: «Привет» – и тут же забывает обо мне. Я мог бы с таким же успехом не появляться здесь вообще, и они обошлись бы без моей помощи. Бизнесом управляет мой сын, и он хорошо справляется с этой работой, но, – с грустью закончил он, – мне бы хотелось думать, что я им еще немножко нужен».

Эти люди страдают от одного из самых печальных явлений в этой жизни. Им хочется быть востребованными, но это желание не удовлетворяется. Они хотят, чтобы люди ценили их. Человек страстно желает быть окруженным уважением. Но подобная ситуация развивается не только в тех случаях, когда люди уходят на пенсию.

Девушка, которой всего двадцать один год, рассказала мне, что была нежеланной с самого рождения. Кто-то довел до ее сведения, что она была нежеланным ребенком. Эта негативная мысль осела в ее подсознании, вызвав глубокое чувство неполноценности и самоуничижения. Она стала застенчивой и робкой, что со временем переросло в желание еще глубже уйти в себя. Она стала одинокой и несчастной и, по сути, слаборазвитой личностью. Лечением в данной ситуации было духовное изменение жизни, особенно мышления, и этот процесс через какое-то время сделал из нее очень общительного человека, освободив ее личность от себя самой.

Есть несчетное число других людей, необязательно являющихся жертвами глубоких, неосознанных психологических конфликтов, так и не сумевших овладеть искусством популярности. Эти люди усиленно стараются, они доходят даже до крайностей, зачастую беря на себя роль, которая им на самом деле не нравится, но которую они исполняют из-за своего сильного желания нравиться людям. В настоящее время мы повсюду встречаем людей, играющих ту или иную роль в угоду своему необычайному стремлению к дешевой популярности – это слово часто используется в современном обществе.

Дело в том, что популярности, или признания, можно добиться с помощью нескольких простых, естественных, обычных и легко осваиваемых методов. Упорно практикуйте их, и вы станете человеком, вызывающим всеобщую симпатию.

Во-первых, вы должны стать человеком, с которым комфортно, то есть с которым люди общаются без малейшей натянутости. Есть такие люди, о которых говорят: «Никогда не знаешь, что у него на уме». С ними всегда чувствуешь барьер, через который нельзя переступать. Но тот человек, с которым комфортно, обычно добродушно-весел и естественен. Он обладает приятными манерами, добр и общителен, вокруг него особая располагающая аура. Общение с ним можно условно сравнить с ношением старой удобной шляпы, или старой пары туфель, или старого легкого пальто. А чопорный, скрытный человек никогда не сливается с группой людей. Он всегда как бы слегка вне общего кружка. Никогда не знаешь, как его воспринимать или какова будет его реакция. С ним невозможно общаться запросто.

Несколько молодых людей вели разговор о каком-то семнадцатилетнем юноше, который им очень нравился. Они говорили о нем так: «Он очень компанейский парень. Он хороший спортсмен. С ним легко». Это очень важно – выработать в себе качество быть естественным. Обычно такого типа индивидуум обладает широкой душой. Маленькие люди, очень озабоченные тем, как относятся к ним другие, и очень ревностно держащиеся за свое место или должность, ревностно отстаивают свои привилегии и всегда бывают чопорными, легко поддаваясь обидам.

Прекрасным примером подтверждения этих истин является Джеймс А. Фарли, бывший министр почт Соединенных Штатов.

Впервые я встретился с мистером Фарли несколько лет назад, а спустя несколько месяцев встретил его в многолюдном обществе, и он окликнул меня по имени.

Будучи простым смертным, я не могу не гордиться этим, и это одна из причин, почему мне всегда нравился мистер Фарли.

Один любопытный случай раскрывает секрет этого человека, являющегося поистине экспертом в том, как понравиться людям. Я должен был выступить с речью в Филадельфии на торжественном приеме, посвященном встрече с авторами популярных книг, вместе с мистером Фарли и двумя другими авторами. На самом деле я не был свидетелем сцены, которую собираюсь сейчас описать, поскольку приехал с некоторым опозданием, но мой издатель присутствовал при этом. Те люди, которые должны были выступать на этом приеме, шли по коридору отеля, и им на пути попалась горничная-негритянка, стоявшая около тележки, нагруженной простынями, полотенцами и прочими бельевыми принадлежностями, которые она должна была развезти по номерам. Она не обратила никакого внимания на эту группу людей, когда они посторонились, чтобы пропустить ее тележку. Но мистер Фарли подошел к ней, протянул руку и сказал: «Привет, как поживаете? Я Джим Фарли. А вас как зовут? Я был бы рад познакомиться с вами».

Мой издатель оглянулся на нее, когда вся группа направилась в холл. Девушка стояла, открыв рот от удивления, а затем ее лицо осветила прелестная улыбка. Это наглядный пример того, как легко умеет завязывать дружеские отношения несамовлюбленный, искренний, общительный человек.

В одном из университетов на философском факультете проводился анализ особенностей человеческого характера, которые привлекают или отталкивают людей. Было научно выявлено сто характерных особенностей. В отчете указывалось на то, что один человек, чтобы понравиться другим людям, должен иметь сорок шесть благоприятных черт. Как только подумаешь, что нужно обладать таким количеством черт в своем характере, чтобы иметь успех у окружающих, то становится как-то не по себе.

Однако христианство учит тому, что есть одна основная черта, которая может заставить людей расположиться к вам. Эта черта – честность, искренний интерес и любовь к людям. Возможно, если вы разовьете в себе эту основную черту, то все остальные, сопутствующие, разовьются сами собой.

Если вы человек, который чувствует себя неуютно, находясь в обществе других людей, то я советую вам изучить свои личные качества, чтобы затем устранить сознательные и подсознательные элементы существующей в вас натянутости. Не утешайте себя тем, что причиной нелюбви к вам других людей является что-то неправильное в них. Вместо этого подумайте о том, что проблема в вас самих, примите решение выявить ее и устранить. Это потребует исключительной честности, а кроме того, может потребоваться помощь экспертов-психологов. Возможно, в вашем характере обнаружатся так называемые шероховатости, которыми вы обрастали на протяжении многих лет. Вполне вероятно, что они вырабатывались как средства защиты или же явились результатом отношений, сложившихся в ваши юные годы. Неважно, каково их происхождение, их можно устранить путем научного самопознания и осознания необходимости измениться, что осуществляется с помощью процесса реабилитации личных качеств.

В нашу клинику при церкви в поисках помощи в проблеме личных взаимоотношений пришел один молодой человек. Это был примерно тридцатипятилетний молодой мужчина, на которого вы, несомненно, обратили бы внимание. Он был удивительно пропорционально сложен и принадлежал к тому типу людей, которые производят сильное впечатление. На первый взгляд казалось удивительным, что он может не нравиться людям. Но он упорно подчеркивал бесконечную цепь несчастливых обстоятельств и примеров, подтверждавших его сплошные неудачи в сфере человеческих отношений.

«Я делаю все возможное, – объяснял он. – Я пытался применять правила, которым, как меня научили, нужно следовать, чтобы ладить с людьми, но все усилия оказались тщетными. Я просто не нравлюсь людям, и, что еще хуже, я это осознаю».

После беседы с ним нетрудно было понять, в чем проблема. Она заключалась в его манере разговора, в устойчиво критической позиции, тщательно завуалированной, но тем не менее очевидной. У него была неприятная привычка поджимать губы, что указывало на пренебрежение или укоризненное отношение к любому человеку, как будто он чувствовал некоторое превосходство и презрение по отношению к другим. Действительно, в нем было это чувство превосходства. Он был очень сух и неподатлив, без малейшего намека на гибкость в характере.

«Есть ли какой-нибудь способ измениться так, чтобы я мог нравиться людям? – спросил он. – Есть ли какой-нибудь способ, чтобы я перестал неосознанно гладить людей против шерсти?»

Этот молодой человек был решительно зациклен на себе, – этакий самовлюбленный тип. Единственный человек, которого он действительно любил, был он сам. Каждое его утверждение, каждая позиция неосознанно измерялись словами о том, как это отразится на нем. Нам пришлось научить его любить других людей и забыть о себе, что, конечно же, являлось полным переворотом в его развитии. Однако это было жизненно важно для решения его проблемы. Я обнаружил, что этого молодого человека раздражали люди и что он дразнил их в собственном разуме, хотя внешне у него никогда не возникало никаких конфликтов с другими людьми. Зато внутренне он пытался подогнать каждого под себя. Люди интуитивно понимали это, хотя, может быть, не могли дать определения этой проблеме. И в их разуме по отношению к нему воздвигались барьеры.

Так как в своих мыслях он был неприятен людям, то и в личных отношениях он не мог проявлять никаких теплых чувств. Он был достаточно вежлив и контролировал себя, чтобы не быть грубым и невоспитанным, но люди интуитивно чувствовали эту его холодность и платили ему тем, что гладили его против шерсти, на что он и жаловался. А причиной этого было то, что он в своем разуме поступал с ними точно так же. Он слишком нравился себе. И для того, чтобы поддерживать чувство собственного достоинства, не любил других. Он страдал от самовлюбленности, основным лекарством от которой является выработка любви к другим.

Когда он описывал свои трудности, то казался сбитым с толку и смущенным. Но он был искренен, поскольку дело касалось его бизнеса. И вот он начал практиковать предложенные методы для развития чувства любви к другим вместо самолюбия. Это требовало некоторых фундаментальных изменений, но он с этим справился.

Одним из предложенных методов был следующий: вечером, перед отходом ко сну, он составлял список людей, с которыми встречался в течение дня, – вплоть до водителя автобуса или мальчишки-разносчика газет. Он должен был нарисовать в уме портрет каждого из тех людей, которые были занесены в его список, и как только очередное лицо всплывало перед его мысленным взором, он тут же вызывал какие-нибудь хорошие мысли об этом человеке. Затем он должен был помолиться за каждого из них. Он должен был помолиться за весь окружающий его небольшой мир. Каждый из нас имеет свой собственный мир – это люди, с которыми мы связаны делами или каким-либо иным образом.

Например, первым человеком, исключая членов его семьи, которого этот молодой человек увидел утром, оказался лифтер дома, в котором он жил. Он не имел привычки говорить что-либо этому человеку, кроме небрежно-ворчливого: «Доброе утро». Теперь же он находил время на то, чтобы немного поболтать с лифтером. Он спрашивал его о семье и личных интересах. Он обнаружил, что у этого лифтера очень любопытная точка зрения и весьма интересный жизненный опыт. Он вдруг открыл новые ценности в человеке, к которому прежде относился как к какому-то механическому роботу, поднимавшему и опускавшему лифт на его этаж. Ему действительно начал нравиться этот лифтер. И тот, у которого сложилось достаточно четкое мнение об этом молодом человеке, в свою очередь, постепенно изменил прежнюю точку зрения. У них установились дружеские отношения. Таким образом, этот процесс стал развиваться и охватывать одного человека за другим.

И пришел день, когда этот молодой человек сказал мне: «Я обнаружил, что мир полон интересных людей, а я никогда этого не замечал».

Сделав это открытие, он вдруг понял, что теряет себя, а после того как это случилось, по мудрому утверждению Библии, он обрел себя. Потеряв себя, он нашел себя и множество новых друзей вокруг. Люди научились любить его.

Научиться молиться за людей было также важно для его реабилитации, поскольку, молясь за кого-то, вы способствуете изменению своей личной позиции по отношению к этому человеку. Таким образом вы поднимаете ваши взаимоотношения на более высокий уровень. То лучшее, что есть в другом человеке, устремляется к вам, а то лучшее, что есть в вас, устремляется к нему. При встрече двух лучших начал устанавливается высшая степень понимания.

По существу, любовь людей к вам является обратной стороной вашей любви к ним. Одним из самых популярных людей среди наших современников, живших в Соединенных Штатах, был покойный Уилл Роджерс. А вот его самое характерное утверждение: «Я не встречал еще человека, который бы мне не нравился». Возможно, это было некоторым преувеличением, но я уверен, что Уилл Роджерс так не считал. Он относился к людям с этой позиции, и в результате люди раскрывались перед ним подобно цветам под солнцем.

Иногда возникало какое-нибудь небольшое препятствие, которое мешало ему полюбить иных людей. Скажем так, некоторые люди по своей натуре более привлекательны, чем другие, тем не менее серьезное стремление узнать любого человека способствует раскрытию его внешних качеств, которые покажутся и удивительными, и милыми.

У одного человека была проблема, заключавшаяся в том, что он не мог справиться с чувством раздражения по отношению к людям, с которыми был связан. К некоторым из них он испытывал очень глубокую неприязнь. Они ужасно раздражали его, но он победил эти чувства с помощью очень простого метода: он составил длиннющий список всего того, чем он, возможно, мог бы восхищаться в том или ином человеке из числа тех, которые его раздражали. Ежедневно он старался что-нибудь добавлять к этому списку. И был очень удивлен, когда обнаружил, что люди, которые, как он думал, ему совсем не нравились, имели массу приятных качеств. Сделав это открытие, он никак не мог понять, как они могли прежде ему не нравиться. И само собой разумеется, что, по мере того как он делал свои открытия относительно этих людей, они, в свою очередь, постепенно находили в нем новые и милые черты характера.

Если вы прожили свою жизнь до этого момента, не установив удовлетворительных человеческих отношений, не думайте, что вы не можете измениться, но необходимо сделать определенные шаги для решения этой проблемы. Вы можете измениться и стать популярным человеком, которого любят и уважают, если только захотите сделать усилие. Позвольте вам напомнить, как я напоминаю себе, что одной из величайших трагедий среднего человека является стремление растратить всю свою жизнь на усовершенствование своих ошибок. Мы развиваем ошибку, вынашиваем ее, формируем и никогда не пытаемся ее изменить, подобно тому как иголка проигрывателя, попав на дорожку пластинки в царапину, играет все время одно и то же. Вы должны снять иголку с дорожки, и только тогда прекратится дисгармония и восстановится гармония. Не растрачивайте больше свою жизнь, совершенствуя ошибки в человеческих отношениях. Лучше посвятите оставшуюся часть жизни усовершенствованию своих способностей к дружелюбию, так как личные отношения жизненно важны для вашего процветания.

Еще одним важным фактором в деле завоевания симпатии людей является практика поддержки эго других людей. Эго, являясь сущностью нашей личности, свято для нас. В каждом человеке есть нормальное желание осознавать свою значимость. Если я пренебрег вашим эго, а следовательно, и вашей значимостью, хотя, может быть, вы всего лишь посмеетесь над этим, значит, я нанес вам глубокую рану. По сути, я выказал вам свое неуважение и вы, возможно, испытываете ко мне сочувствие, но если вы недостаточно развиты духовно, то не сможете хорошо относиться ко мне.

С другой стороны, если я подниму ваше чувство самоуважения и внесу свой вклад в ваше чувство личной значимости, то я тем самым даю высокую оценку вашему эго. Я помог вам обрести свое лучшее «я», и поэтому вы цените то, что я сделал. Вы благодарны мне. И поэтому я вам нравлюсь.

Иногда дефляция эго другого человека может быть совсем незначительной, но никто никогда не сможет определить, насколько глубоко зашло чувство унижения даже от одного замечания или поступка, не подразумевавших в себе ничего плохого.

Вот каким образом часто происходит унижение человеческого эго. Допустим, вы попадаете в общество людей, и кто-то из них отпускает какую-нибудь шутку и все одобрительно смеются, кроме вас. А когда смех утихает, вы говорите этак свысока: «Ну что ж, прекрасная шутка, ничего не скажешь. Но я уже читал ее в журнале за прошлый месяц».

Конечно, вы подниметесь в своих глазах, поскольку дадите понять другим, что у вас есть преимущество в знаниях. Но как при этом чувствует себя тот, кто рассказал эту шутку? Вы обокрали его в смысле чувства удовлетворения от хорошо рассказанной истории. Вы оттеснили его с того места нахождения в свете рампы, которое выпало ему на короткое мгновенье, и незаконно завладели вниманием общества. В сущности, вы отвернули ветер от его парусов и оставили их обвисшими и безжизненными. Он радовался своей кратковременной популярности, а вы отняли ее у него. И никто в этой группе людей не будет испытывать к вам симпатии за то, что вы сделали, а тем более тот человек, шутку которого вы испортили. Неважно, нравится вам эта шутка или нет, дайте рассказчику и слушателям насладиться ею. Не забывайте, что, возможно, он и так немного смущен и застенчив. Получить ответную реакцию было очень важно для его внутреннего состояния. Не унижайте людей. Поддерживайте их, и за это они будут вас любить.

Во время написания этой главы я имел удовольствие встретиться с одним своим старинным и дорогим другом. Д-р Джон В. Хоффман был одно время президентом Уэслианского университета в Огайо. Сидя с ним в «Пасадене», я еще раз понял, сколь много всегда значила для меня эта великая личность. Много лет назад, вечером, накануне моего окончания колледжа у нас был банкет в доме нашего братства, на котором он присутствовал и произнес речь. После обеда он попросил меня пройтись с ним до его дома.

Был прекрасный июньский лунный вечер. Всю дорогу, пока мы поднимались вверх по холму, он говорил со мной о жизни и ее благоприятных возможностях, а также о том, сколько волнений ожидает меня, когда я вступлю в новый, неизведанный мир. Когда мы остановились перед его домом, он положил руку мне на плечо и сказал: «Норман, ты всегда нравился мне. Я верю в тебя. У тебя огромные возможности. Я буду всегда гордиться тобой. В тебе есть что-то особенное». Конечно, он переоценивал меня, но это, безусловно, лучше, чем недооценивать человека.

Дело было в июне, и это была ночь перед окончанием колледжа. Мое сердце пребывало в трепетном волнении, а чувства были крайне обострены, и я пожелал ему спокойной ночи сквозь пелену слез, которые старался скрыть. С тех пор прошло много лет, но я никогда не забуду того, что он сказал и как он это сказал в ту далекую июньскую ночь. И все эти годы я любил его.

Потом я узнал, что подобные установки он давал многим другим юношам и девушкам, которые уже давно стали взрослыми мужчинами и женщинами, и они тоже любят его, потому что он с уважением относился к их личным достоинствам и постоянно укреплял эти качества. В течение последующих лет он писал мне и другим выпускникам, поздравляя с любым, даже незначительным достижением, а слово одобрения от него значило многое. Неудивительно, что получение в молодости напутствия от столь уважаемого человека вызывает привязанность и преданность у тысяч людей, к жизни которых он прикасается.

Кому бы вы ни помогали стать лучше, сильнее, другой человек, который еще лучше вас, обязательно проявит к вам свою личную привязанность. Поддержите всех тех, кого только можете поддержать. Делайте это бескорыстно. Делайте это в силу вашей симпатии к ним и еще потому, что видите заложенные в них возможности. Делайте это, и у вас никогда не будет недостатка в друзьях. О вас также будут думать хорошо. Поддерживайте людей и любите их искренне. Делайте для них добрые дела, и они одарят вас уважением и привязанностью.

Чтобы обрести симпатии людей, не требуется длительных и тщательно выверенных усилий. И все же я даю перечень из десяти правил для завоевания уважения других людей. Полезность этих правил многократно подтверждалась на практике. Выполняйте их, и вы станете асами в деле завоевания признания окружающих.

1. Научитесь запоминать имена. Неспособность к этому указывает на то, что ваш интерес недостаточно искренен. Имя человека очень важно для него.

2. Будьте «комфортным» человеком – таким, при общении с которым люди не чувствуют натянутости. Будьте привычным, удобным, уютным, как старые туфли или старая шляпа.

3. Постарайтесь раскрепоститься, стать легким в общении и нераздражительным.

4. Не будьте самовлюбленными. Не старайтесь производить впечатление всезнайки. Будьте естественны и в меру скромны.

5. Относитесь с интересом к людям, с тем чтобы и они желали вашего общества и стремились поддерживать с вами отношения.

6. Научитесь избавляться от «шероховатостей» в своем характере, даже от тех, которые проявляются неосознанно.

7. Искренне старайтесь исцелиться, как истинный христианин, от всех своих прежних или нынешних недопониманий. Избавьтесь от своих обид.

8. Учитесь с симпатией относиться к людям, пока это не будет получаться само собой и искренне. Вспомните, что сказал Уилл Роджерс: «Я еще не встречал человека, который бы мне не нравился». Попробуйте и вы относиться к людям с такой же позиции.

9. Никогда не упускайте возможности поздравить кого-нибудь с его достижением или выразить сочувствие в горе или в связи с неприятностями.

10. Обретите глубокий духовный опыт с тем, чтобы вы всегда могли помочь людям стать сильнее и жизнеспособнее. Отдавайте людям свою силу, и они отплатят вам своей привязанностью.

Глава 16
Рецепт от сердечной боли

«Пожалуйста, дайте мне рецепт от сердечной боли».

Эта привычная и довольно-таки патетическая просьба исходила от человека, которому его лечащий врач сказал, что чувство полного бессилия, на которое он жаловался, не физического характера. Его недомогание было вызвано неспособностью справиться со скорбью. Он страдал от «душевной боли» в результате обрушившегося на него горя.

Лечащий врач посоветовал ему заняться лечением духовного плана. Тогда, продолжая использовать ту же медицинскую терминологию, этот человек спросил: «Разве есть такой рецепт для души, который может уменьшить мое постоянное внутреннее страдание? Я понимаю, что горе приходит к каждому и что я должен суметь встретить его не хуже любого другого человека. Я делал для этого все возможное, но так и не нашел покоя». И с печальной слабой улыбкой он повторил: «Дайте мне рецепт от сердечной боли».

Рецепт от сердечной боли действительно есть. Одним из его элементов является физическая деятельность. Страдалец должен избегать соблазна сесть и предаться грустным размышлениям. Благоразумнее было бы использовать программу, которая предлагает вместо таких бесполезных размышлений физическую активность, способствующую снижению напряжения в той области разума, которая размышляет, философствует и испытывает боль. Мышечной активностью управляет другая часть мозга, и, следовательно, она переключает напряжение и дает облегчение.

Один старый деревенский юрист, имевший здравые философские взгляды и умудренный жизненным опытом, сказал как-то женщине, чрезмерно предававшейся горю, что лучшее лекарство для разбитого сердца – это взять жесткую половую щетку, стать на колени и приняться за работу. А лучшее лекарство для мужчины, по его мнению, – это взять топор и рубить дрова до тех пор, пока не почувствуешь сильную физическую усталость. И хотя это и не гарантирует полного исцеления от сердечной боли, все же в какой-то степени смягчает подобного рода страдания.

Какой бы характер ни носила ваша сердечная боль, перво-наперво примите решение избегать любой пораженческой позиции, которая могла бы возникнуть в связи с ситуацией, даже если это трудно сделать, и как можно скорее вернуться снова к нормальному образу жизни. Возвращайтесь в обычное русло своих дел. Восстановите старые связи. Создайте новые. Займите себя чем-нибудь: совершайте прогулки пешком, верхом, плавайте, занимайтесь спортом – заставьте кровь активно циркулировать в вашем теле. Погрузитесь с головой в какой-нибудь интересный проект. Наполните свои дни творческой деятельностью, но особое внимание уделите физической нагрузке. Займитесь здоровым, необременительным для разума делом, но убедитесь, что это занятие стоящее и конструктивное по своему характеру. Искусственный эскапизм посредством лихорадочной активности лишь временно заглушает боль, но не исцеляет, примером этого являются вечеринки и пьянство.

Превосходным и общеупотребительным способом освобождения от сердечной боли является следование естественному желанию дать волю своему горю. В настоящее время существует неразумная точка зрения, согласно которой человек не должен показывать своей скорби, ему не следует плакать или выражать свои чувства естественным путем, то есть через слезы и рыдания. Это значит отрицать закон природы. Для человека вполне естественно плакать, когда приходит страдание или горе. Это механизм облегчения, которым оснастил тело человека всемогущий Бог, и его следует использовать. Пытаться сдерживать горестные чувства, подавлять их, скрывать – значит не уметь использовать одно из Божественных средств устранения напря-

жения, возникающего под гнетом горя. Как и любые другие функции человеческого тела и нервной системы, проявления этих чувств нужно контролировать, но ими не следует пренебрегать. Как женщине, так и мужчине слезы печали приносят облегчение сердечной боли. Однако я должен предупредить, что этот механизм облегчения не следует использовать чрезмерно или позволять ему стать привычным. Если это случится, то он может принять характер патологической скорби и станет своего рода психозом. Нельзя допускать необузданность в любом проявлении горя.

Я получаю много писем от людей, у которых умерли те, кого они любили. Они рассказывают мне, насколько им тяжело ходить в те места, где они имели обыкновение часто бывать вместе, или встречаться с теми же людьми, с которыми некогда вместе проводили время. Поэтому они избегают посещать любимые места и старых друзей.

Я отношусь к этому как к очень серьезной ошибке. Секрет излечения от сердечной боли заключается в том, чтобы оставаться как можно более естественным и обычным. И быть естественным и обычным вовсе не значит быть неверным или равнодушным. Такая позиция важна, чтобы избежать состояния чрезмерной печали. Умеренное чувство скорби является естественным, и его естественность подтверждается способностью человека вернуться к своим обычным занятиям и обязанностям и продолжать их выполнять, как и прежде.

Более действенным лекарством от сердечной боли является, конечно же, целительный покой, который дает вера в Бога. Основным рецептом лекарства от сердечной боли является обращение к Богу с позиции веры и излияния Ему своих мыслей и сердечных мук. Упорное и искреннее душевное самоизлияние в конце концов принесет исцеление разбитому сердцу. Людям этого поколения, которые также много, если не больше, страдали от сердечной боли, как и люди предыдущих поколений, нужно заново постичь науку мудрецов всех времен, а именно, что нет иного исцеления от страданий, которые уготованы человечеству, кроме милосердного исцеления верой.

Одним из наиболее возвышенных духом людей в истории был брат Лаврентий, который сказал: «Если бы мы в этой жизни имели представление о безмятежном спокойствии Рая, то, конечно же, приучили бы себя к повседневному, смиренному и любезному общению с Богом». Лучше и не пытаться нести бремя скорби и душевных мук без Божественной помощи, поскольку вынести их тяжесть не в человеческих силах. В этом случае самым простым и самым эффективным из всех рецептов снадобья от сердечной боли является признание присутствия Бога. Это успокоит боль в вашем сердце и в конце концов залечит рану. Мужчины и женщины, перенесшие большую трагедию, говорят, что это лекарство помогает.

Другим эффективным целительным ингредиентом лекарства от сердечной боли является принятие здравой и простой философии жизни, смерти и бессмертия. Что касается меня, то когда я непоколебимо уверовал в то, что смерти нет, что вся жизнь есть нечто неделимое, что здесь и там – одно целое, что время и вечность неразделимы, что есть только одна бесконечная вселенная, тогда я и нашел наиболее удовлетворительную и убедительную философию всей моей жизни.

Эти убеждения имеют крепкий фундамент, одним из краеугольных камней которого является Библия. Я верю, что в Библии содержится ответ на великий вопрос: «Что происходит, когда человек покидает этот мир?» Кроме того, Библия очень мудро толкует нам, что мы узнаем эту истину посредством веры. Философ Анри Бергсон утверждает, что наивернейший путь к истине лежит через восприятие, интуицию и до какой-то степени через логику, затем через «смертельный прыжок» и духовное принятие истины. Тогда и наступает этот восхитительный момент, когда вы можете сказать, что «понимаете». Так случилось и со мной.

Я абсолютно, до глубины души и до конца убежден в истине, о которой пишу и в которой не сомневаюсь ни в малейшей степени. Я пришел к этой позитивной вере постепенно, тем не менее наступил такой момент, когда я понял это.

Эта философия не отвратит горя, которое приходит, когда умирает любимый человек, и за этим следует физическая, земная разлука. Но она поднимет дух и развеет печаль. Она наполнит ваш разум глубоким пониманием значения этого неизбежного обстоятельства. И она даст вам глубокую уверенность в том, что вы не потеряли любимого человека. Живите с этой верой, и вы обретете спокойствие, а боль уйдет из вашего сердца.

Примите разумом и сердцем один из самых изумительных текстов в Священном Писании: «Не видел того глаз, не слышало ухо, и не приходило то на сердце человеку, что приготовил Бог любящим Его» (Первое послание к Коринфянам 2:9).

Это значит, что вы никогда не видели, что бы вы ни видели и каким бы прекрасным это ни было, что-либо такое, что могло бы сравниться с теми чудесами, которые Бог приготовил для тех, кто Его любит и кто верует в Него. Более того, там говорится, что вы никогда не слышали ничего подобного тому, что может сравниться с удивительными чудесами, которые Бог приберег для тех, кто следует Его учению и живет в соответствии с Его духом. Вы не только никогда не видели, никогда не слышали, но даже отдаленно никогда не могли представить того, что Он может для вас сделать. Эта фраза несет в себе обещание успокоения, бессмертия и воссоединения и вообще всего хорошего тем, кто живет с Богом в душе.

После многих лет постоянного чтения Библии и близкого соприкосновения со всеми особенностями жизни сотен людей я хочу со всей ответственностью заявить, что считаю это библейское обещание абсолютно истинным. Оно применимо даже к этому миру. С людьми, которые действительно стараются жить по заветам Христа, случаются самые удивительные вещи.

Этот отрывок касается также формы существования тех, кто обитает по другую сторону земной жизни, и наших отношений, еще при жизни, с теми, кто предшествовал нам, а сейчас находится по ту сторону барьера, который мы называем смертью. Я использую слово «барьер», если можно так сказать, в примиряющем смысле. Мы привыкли думать о смерти, как о своего рода барьере, поскольку он имеет значение чего-то разделяющего.

Ученые, работающие сегодня в области парапсихологии и экстрасенсорной перцепции и экспериментально изучающие человеческие способности прорицания, телепатии, ясновидения (которые считались раньше чем-то вроде причуд, а теперь нашли логическое, научное объяснение в лабораториях), высказываются в пользу веры в то, что душа переходит барьер времени и пространства. Фактически мы находимся на грани одного из величайших научных открытий в истории человечества, которое подтверждает на основе лабораторно-исследовательских работ существование души и ее бессмертие.

На протяжении многих лет я накапливал сообщения о всевозможных случаях, подлинность которых можно считать вполне доказанной и которые приводят к убеждению в том, что мы живем в динамичной Вселенной, где основным принципом является жизнь, а не смерть. Я полностью доверяю людям, которые описывали следующие случаи, и убежден в том, что они указывают на переплетение того мира с этим посредством связи, осуществляемой человеческими душами, которые свободно обитают по обе стороны смерти в неразрывном братстве. Условия жизни по другую сторону, какими мы их представляем, будучи простыми смертными, не похожи на наши. Несомненно, те, кто перешел через этот барьер на другую сторону, обитают в более высокой сфере, чем мы, и они обретают более высокое понимание, чем наше. Тем не менее все факты указывают на продолжающееся существование тех, кого мы любим на этой Земле, и на еще более любопытный факт: они находятся недалеко от нас. Предполагается, и это не менее реально, что мы снова соединимся с ними. А пока продолжается наша связь с теми, кто пребывает в мире духов.

Уильям Джеймс, один из величайших ученых Америки, всю жизнь посвятивший научным исследованиям, сказал, что рад был узнать, что человеческий мозг является всего лишь промежуточным этапом существования души и что разум, как теперь установлено, в конце концов покинет мозг, что позволит его обладателю (душе) проникнуть с целью познания в

неизведанные области. По мере того как наша духовная сущность развивается здесь, на Земле, и мы взрослеем и набираемся опыта, мы начинаем более сознательно относиться к этому окружающему нас огромному миру, и когда мы умираем, то это означает лишь переход в иное, более свободное состояние.

Еврипид, один из величайших мыслителей древнего мира, был убежден в том, что следующая фаза жизни будет иметь бесконечно большую важность. Сократ придерживался той же концепции. Он сказал одну очень утешительную фразу: «Никакое зло не может случиться с хорошим человеком ни в этой жизни, ни в будущей».

Натали Калмус, научный эксперт в области кинопромышленности, рассказывает о смерти своей сестры. Следующий отчет, представленный этой ученой женщиной, появился в журнале *«Гайдпостс».*

Натали Калмус цитирует слова своей умирающей сестры: «Натали, обещай мне, что ты не позволишь им давать мне какие бы то ни было лекарства. Я понимаю, они стараются помочь и облегчить мои страдания, но я хочу сознательно пройти через каждое ощущение. Я убеждена, что смерть будет чем-то прекрасным».

«Я обещала ей это, – пишет Натали. – Позднее, оставшись одна, я плакала, думая о ее мужестве. Потом, ворочаясь всю ночь в постели, я поняла: то, что я считала горем, для моей сестры превращалось в триумф.

Спустя десять дней, когда конец был уже близок, я часами сидела у ее постели. Мы говорили о многом, и я все время поражалась ее спокойной искренней вере в вечную жизнь. Ни разу физические мучения не сломили ее духовных сил. Это было что-то такое, чего врачи просто не приняли в расчет.

«Боже милосердный и добрый, сохрани мой разум ясным и дай мне покой», – еле слышно шептала она снова и снова в эти последние дни.

Мы очень долго говорили, и мне показалось, что она стала медленно погружаться в сон. Я тихонько вышла, поручив ее заботам сиделки, и пошла немного отдохнуть. Но через несколько минут услышала голос сестры, звавшей меня. Я поспешно вернулась в ее комнату. Она умирала.

Я присела к ней на кровать и взяла ее за руку. Рука была горячей как огонь. Затем она приподнялась в постели почти в сидячее положение.

«Натали, – сказала она, – как их много! Я вижу Фреда… и Руфь… что она здесь делает? А… понимаю!»

И тут меня словно ударило током. Она назвала Руфь. Руфь была ее двоюродной сестрой, которая неожиданно умерла за неделю до этого. Но Элеанор не сказала моей сестре о внезапной кончине Руфи.

Холодный озноб раз за разом пробегал по моему позвоночнику. Я чувствовала, что нахожусь на грани какого-то великого, почти пугающего знания. Она прошептала имя Руфи. Ее голос был удивительно ясным: «Все там перемешалось. Их так много!» Внезапно она вытянула вперед руки в таком радостном порыве, как будто приветствовала меня. «Я поднимаюсь…» – сказала она.

Затем она обняла меня за шею и поникла у меня на руках. Ее устремившийся ввысь дух в восторге преодолел последнюю агонию.

Когда я положила ее голову обратно на подушку, на ее лице была мягкая спокойная улыбка. Каштановые волосы разметались по подушке. Я вытащила из вазы цветок и положила его на прядь ее волос. Теперь она, маленькая, хрупкая, с этими волнистыми волосами и белым цветком, с мягкой улыбкой на устах уже навсегда стала похожа на школьницу».

Упоминание умирающей девушкой ее кузины Руфи и тот очевидный факт, что она видела ее отчетливо, – это как раз тот феномен, который повторяется снова и снова в предоставляемых моему вниманию случаях. И этот феномен так часто повторяется и имеет такие схожие

характеристики, описываемые столь многими людьми, что все они представляют весьма существенное подтверждение того, что люди, чьи имена называют умирающие и чьи лица они видят, действительно присутствуют рядом с ними.

Но где же они? В каком они состоянии? Какого рода телесную оболочку они имеют? Это очень сложные вопросы. Идея о другом измерении является, вероятно, наиболее приемлемой, но, может быть, правильнее было бы верить в то, что они живут в цикле другой частоты.

Вы не сможете ничего разглядеть сквозь лопасти электрического вентилятора, когда они находятся в неподвижном состоянии. Но, когда эти лопасти вращаются на огромной скорости, они кажутся прозрачными. На более высокой частоте или в том состоянии, в котором пребывают любимые нами усопшие, непостижимые свойства Вселенной могут открыться взору того, кто отбывает в этот таинственный мир. Бывают особые, сильные моменты и в нашей земной жизни, когда вполне возможно, что мы вступаем, по крайней мере в какой-то степени, в эту более высокую частоту.

Роберт Ингерсолл выражает эту великую истину в одной из самых прекрасных строк в английской литературе: «Во мраке смерти надежда видит звезду, а чуткое ухо любви улавливает шелест крыла».

Один известный невропатолог рассказывает о человеке, находившемся на пороге смерти. Умирающий поднял глаза на врача, сидевшего у его постели, и начал перечислять имена, которые врач записал. Этот врач лично не был знаком ни с одним из тех людей, имена которых были названы. И позже он спросил у дочери этого человека: «Кто эти люди? Ваш отец называл их так, как будто их видел». «Это все наши родственники, – ответила она, – которые уже давным-давно умерли».

Врач сказал, что он верит в то, что его пациент действительно видел их.

Я часто бывал в доме моих друзей, м-ра и м-с Уильям Сейдж, живших в Нью-Джерси. М-р Сейдж, которого жена называла Уиллом, умер первым. А через несколько лет, когда м-с Сейдж находилась на своем смертном одре, на ее лице появилось удивительное выражение, оно осветилось восхитительной улыбкой, и она сказала: «Боже мой, да ведь это Уилл». В том, что она его увидела, у людей, находившихся возле нее, не было ни малейшего сомнения.

Артур Годфри, личность, знакомая многим радиослушателям, рассказывает, как однажды, во время Первой мировой войны, находясь на эскадронном миноносце, он задремал на своей койке. Неожиданно перед ним предстал его отец. Он протянул руку и сказал: «Прощай, сынок», и Годфри ответил: «Прощай, папа».

Позже его разбудили и вручили телеграмму, в которой было извещение о смерти отца. Было указано время его смерти, и это был как раз тот самый промежуток времени, когда Годфри «увидел» его во сне.

Мэри Маргарет Макбрайд, также известная многим по радиопередачам, очень тяжело переносила свое горе – смерть матери. Они были очень близки друг другу. Однажды ночью она проснулась и села в своей постели. Неожиданно ее охватило странное чувство, как она сама выразилась, «мне показалось, что мама была со мной». Она не видела ее, и мать не говорила с ней, но с того момента Мэри утверждает: «Я знаю, что моя мать не умерла, она где-то поблизости».

Покойный Руфус Джонс, один из самых известных духовных лидеров нашего времени, рассказывает о своем сыне Лоуэлле, который умер в двадцатилетием возрасте. Он души в нем не чаял. Мальчик заболел, когда д-р Джонс находился в океане на пути в Европу. Ночью, перед входом в Ливерпульскую гавань, д-р Джонс лежал на своей койке и вдруг ощутил неподдающееся объяснению, непонятное чувство печали. Он говорил, что вслед за тем ему стало казаться, как будто его объяли руки Бога. На него снизошло удивительное чувство спокойствия и осознания того, что его сын с ним.

Когда он высадился в Ливерпуле, ему сообщили, что его сын умер. Он умер именно в тот час, когда д-р Джон ощутил присутствие Бога и постоянную теперь близость сына.

Член церковного братства, м-с Брайсон Кельт, рассказывает о своей тете, муж и трое детей которой сгорели заживо во время пожара, уничтожившего их дом до основания. Тетя получила очень сильные ожоги, но прожила после этого еще три года. Когда пришел ее конец, ее лицо внезапно осветилось радостью. «Как это прекрасно, – сказала она, – они идут встречать меня. Взбейте мои подушки и дайте мне уснуть».

М-р Х. Б. Кларк, мой старинный друг, на протяжении многих лет был инженером-конструктором. По долгу службы ему пришлось побывать во всех частях света. Это был человек, имевший научный склад ума, полагавшийся только на факты и обладавший спокойным, уравновешенным, флегматичным характером. Однажды вечером мне позвонил его врач и сказал, что м-ру Кларку осталось жить всего несколько часов. Сердце еле работало, и кровяное давление было чрезвычайно низким. Рефлексы уже отсутствовали. Врач не видел никакой надежды на выздоровление.

Я начал молиться за него, как это сделали и все другие. На следующий день он открыл глаза, а через несколько дней у него восстановилась речь. Сердечная деятельность и кровяное давление нормализовались. После того как к нему вернулись силы, он сказал: «Иногда во время моей болезни со мной происходило что-то необычное. Я не могу этого объяснить. Казалось, что я нахожусь где-то очень далеко. Я был в самом прекрасном и очаровательном месте, которое когда-либо видел. Вокруг меня были огни, чудесные огни. Я видел смутно проступающие лица, они казались такими добрыми, и я чувствовал себя очень спокойным и счастливым. В сущности, я никогда не испытывал большего чувства счастья. Затем мне в голову пришла мысль: «Должно быть, я умираю». А потом другая: «Возможно, я уже умер». И тогда я почти вслух засмеялся и спросил себя: «И почему я боялся смерти всю свою жизнь? В этом нет ничего страшного». Вот такая история».

«А какие у тебя были ощущения? – спросил я. – Ты хотел вернуться к жизни? Ты хотел жить, ведь ты не был мертв, хотя врач считал, что ты был близок к смерти. Ты хотел жить?»

Он улыбнулся и сказал: «В этом не было никакой разницы. А если бы и была, то, думаю, я предпочел бы остаться в том прекрасном месте».

Галлюцинация, сон, видение – я не верю в это. Я провел слишком много лет, беседуя с людьми, побывавшими на краю «чего-то» и успевшими что-то увидеть за этой чертой. Они единогласно отмечали царившую там красоту, свет и спокойствие, и их искренность не вызывает во мне никакого сомнения.

Новый Завет учит вечности жизни самым интересным и простым путем. Он описывает Иисуса после того, как Его распяли, – Его появления, исчезновения и снова появления. Сначала одни видели Его, после чего Он исчезал у них на глазах. Потом другие видели Его, и опять Он исчезал. Он как бы говорил: «Сейчас вы видите Меня, а потом уже не видите». Это указывает на то, что Он пытается сказать нам, что когда мы Его не видим, то это не значит, что Его здесь нет. Отсутствие перед нашими глазами не значит отсутствие в жизни. Случайные таинственные появления, которые подтверждают некоторые случаи, указывают на ту же истину: Он находится поблизости. Разве Он не сказал: «… ибо Я живу, и вы будете жить» (Евангелие от Иоанна 14:19). Другими словами, те, которых мы любили и которые умерли с верой в Него, тоже находятся поблизости и время от времени приближаются, чтобы нас утешить.

Один служивший в Корее юноша написал своей матери письмо, где говорилось: «Со мной происходят странные вещи. Однажды ночью, когда мне было страшно, мне показалось, что со мной рядом папа». А его папа умер десять лет назад. Затем юноша с тоской спрашивает у матери: «Как ты думаешь, мог папа действительно быть со мной здесь, на этих полях сражений в Корее?» Ответ был таким: «Почему бы и нет?» Как мы можем считаться представителями поколения эры науки и не верить, что это правда? Мы получаем все новые и новые доказа-

тельства того, что наша динамичная вселенная перегружена таинственными электрическими, электронными, атомными силами, и все они настолько удивительны, что мы никак не можем их понять. Эта Вселенная представляет собой огромное, наполненное духовным звучанием вместилище, живое и жизнеспособное.

Альберт Е. Клифф, хорошо известный канадский писатель, рассказывает о смерти своего отца. Умирающий впал в кому, и все уже думали, что он отошел в мир иной. А затем произошло мгновенное возвращение к жизни. Его веки задрожали, и глаза открылись. На стене находился один стародавний девиз: «Я знаю, что Спаситель жив». Умирающий открыл глаза, посмотрел на девиз и сказал: *«Я знаю,* что мой Спаситель жив, потому что все они здесь, вокруг меня – мать, отец, братья и сестры». Все они уже давно покинули Землю, но он видел их. Кто станет это отрицать?

Покойная м-с Эдисон рассказывала мне, что ее знаменитый муж, умирая, прошептал врачу: «Как здесь прекрасно». Томас А. Эдисон был величайшим ученым мира. Всю свою жизнь он работал над феноменальными явлениями. Он был человеком, строго придерживавшимся фактов. Он никогда не утверждал ничего голословно, пока воочию не убеждался в этом в процессе действия. Он никогда бы не сказал «как здесь прекрасно», если бы не увидел своими глазами и не убедился, что это истина.

Много лет назад один миссионер отправился на острова Южного моря, чтобы работать среди одного из каннибальских племен. По прошествии многих месяцев он обратил вождя в христианство. Однажды этот старый вождь сказал миссионеру: «Ты помнишь то время, когда впервые появился среди нас?» «Разумеется, помню, – ответил миссионер. – Когда я пробирался через лес, то почувствовал, что меня со всех сторон окружают враждебные силы». «Они действительно окружали тебя, – сказал вождь, – потому что мы следовали за тобой, чтобы убить тебя, но что-то помешало нам сделать это». «Что же это было?» – спросил миссионер. «Теперь, когда мы стали друзьями, скажи мне, – стал в ответ упрашивать его вождь, – кто были те двое в сплошном сиянии, что шли по обе стороны от тебя?»

Мой друг Дже О'Хара, известный сочинитель песен, автор популярной песни времен Первой мировой войны «Кэти», а также «Смерти нет», «Дай мужчине коня, чтобы он мог ускакать» и многих других песен, рассказывает об одном полковнике, воевавшем на той войне. Его полк был уничтожен в кровавой схватке. Шагая взад-вперед по траншее, этот полковник говорил, что чувствует прикосновения рук своих солдат и ощущает их присутствие. Тогда-то он и сказал Дже О'Хара: «Говорю тебе: смерти нет». М-р О'Хара написал на его слова одну из своих самых знаменитых песен, которую так и назвал «Смерти нет».

Относительно этих глубоких и щекотливых вопросов у меня лично нет никаких сомнений. Я твердо верю в продолжение жизни после того, как наступает то, что мы называем смертью. Я верю, что есть две стороны явления, известного как смерть, – эта сторона, где мы сейчас живем, и другая сторона, где мы будем продолжать жить потом. Вечность не начинается со смерти. Мы сейчас находимся в вечности. Мы граждане вечности. Просто мы изменяем форму существования, называемую жизнью, и это изменение, по моему убеждению, к лучшему.

Моя мать была человеком большой души, и ее влияние на меня столь огромно, что оно всегда будет вести меня по жизни как светоч, который нельзя погасить. Она была прекрасным собеседником, у нее был острый и живой ум. Она исколесила весь мир и с радостью завязывала любые контакты, как христианский лидер, в миссионерских делах. Ее жизнь была наполненной и богатой. Она обладала удивительным чувством юмора, была прекрасным товарищем, и я всегда любил находиться рядом с ней. Все, кто ее знал, считали ее необычайно обаятельной и вдохновенной личностью.

Уже будучи взрослым, как только у меня появлялась возможность, я ехал домой повидаться с матерью. Я всегда предвкушал этот приезд в отчий дом, потому что это было волнующим событием. Все мы говорили наперебой, усаживаясь вокруг стола завтракать. Какие это

были счастливые моменты воссоединения, какие славные встречи! А потом она умерла, и мы с любовью и нежностью погребли ее тело на красивом маленьком кладбище в Линчбурге, в Южном Огайо, в городке, где она жила в детстве. Я был очень опечален в тот день, когда мы оставили ее там, и уехал с тяжелым сердцем. Мы привезли ее на родину, в ее последнее пристанище, в самый разгар лета.

Наступила осень, и я почувствовал, что хочу опять побыть со своей матерью. Без нее я чувствовал себя одиноким, поэтому и решил съездить в Линчбург. Всю ночь в поезде я с грустью думал о тех счастливых днях, ныне минувших, и о том, как все в корне изменилось и уже никогда не будет прежним.

Итак, я приехал в этот маленький городок. Погода была холодная, и небо затягивали облака, когда я шел по направлению к кладбищу. Я толкнул старую железную калитку, и мои ноги тонули в ворохе опавших листьев, пока я шел к могиле матери, где затем сел, печальный и одинокий. Внезапно облака рассеялись, и выглянуло солнце. Оно осветило холмы Огайо, и они заиграли пышными разноцветными красками осени – холмы, где я рос мальчишкой, которые всегда так любил, и где она тоже играла девчушкой в далеком прошлом.

И вдруг мне показалось, что я слышу ее голос. Сейчас я не могу утверждать, что слышал этот голос, но тогда мне так показалось. Я уверен, что слышал его своим внутренним ухом. Слова были ясные и отчетливые. Они были сказаны ее прежним, столь любимым голосом. Вот что она сказала: «Что ты ищешь живого между мертвыми? Я не здесь. Неужели ты думаешь, что я осталась бы в этом темном и унылом месте? Я всегда с тобой и со всеми теми, кого любила». Словно вспышка какого-то внутреннего света озарила меня, и я испытал удивительное чувство счастья. Я знал, что услышанное мною было правдой. Ее послание пришло ко мне со всей силой реальности. Возможно, я вскрикнул, встал, положил руку на надгробный камень и увидел то, что там и было – всего лишь место, где лежат останки. Тело было там, несомненно, но это была всего лишь оболочка, которую положили там, потому что тот, кто носил ее, больше в ней не нуждался. Но ее, этот прекрасный любимый дух, – ее там не было.

Я ушел и с тех пор лишь изредка возвращаюсь туда. Я любил туда возвращаться и думать о ней и о днях моей прошедшей юности, но больше это место не навевает на меня печаль. Оно просто символ, потому что ее там нет. Она с нами, с теми, кого любила. «Что вы ищете живого между мертвыми?» (Евангелие от Луки 24:5).

Читайте Библию и верьте, когда она говорит о доброте Бога и бессмертии души. Молитесь искренне и с верой. Сделайте молитву и веру привычкой вашей жизни. Научитесь реальному братству с Богом и Иисусом Христом. Поступайте так, и вы обретете глубокое убеждение в том, что все эти удивительные явления истинны.

«… а если бы не так, Я сказал бы вам» (Евангелие от Иоанна 14:2). Вы можете положиться на достоверность Христа. Он не позволил бы вам верить и придерживаться столь священных по своей сущности убеждений, если бы они не были абсолютной правдой.

Таким образом, в этой вере, являющейся здравым, реальным и рациональным взглядом на жизнь и вечность, вы и получите рецепт от сердечной боли.

Глава 17
Как вызвать к жизни эту Высшую Силу

Четверо мужчин сидели в раздевалке деревенского клуба после игры в гольф. Постепенно разговор с уточнением того, кто сколько набрал очков, перешел на обсуждение личных неурядиц и проблем. Один мужчина выглядел особенно удрученным. Другие, его друзья, понимая, в каком безрадостном состоянии духа он находится, организовали эту игру, чтобы отвлечь его мысли от тяжелой ситуации. Они надеялись, что несколько часов игры в гольф принесут ему некоторое облегчение.

И сейчас, после игры, собравшись вокруг него, они давали ему всевозможные советы. Наконец один из мужчин поднялся, собираясь уходить. Он знал об этих проблемах, поскольку у него было полно своих, но на *свои* затруднения он нашел несколько жизненно важных ответов. Он постоял какое-то время в нерешительности, потом положил руку на плечо приятелю. «Джордж, – сказал он, – надеюсь, ты не подумаешь, что я читаю тебе наставления. Поверь, я не собираюсь этого делать, но я хотел бы кое-что тебе предложить. Таким образом я справился со своими трудностями. Это действительно срабатывает, если пустить его в ход, а суть вот в чем: почему бы тебе не вызвать к жизни Высшую Силу?»

Он ласково похлопал друга по спине и вышел из раздевалки. Остальные остались сидеть, размышляя над сказанным. Наконец тот, который находился в подавленном состоянии, задумчиво сказал: «Я знаю, что он имел в виду, и знаю, где находится эта Высшая Сила. Я только хотел бы знать, как вызвать ее к жизни. Как раз это мне и нужно».

Что ж, в свое время он узнал, как вызвать к жизни эту Высшую Силу, и это полностью изменило всю его жизнь. И теперь он здоровый и счастливый человек.

Совет, данный ему в гольф-клубе, был действительно очень мудрым. В настоящее время очень многие люди чувствуют себя несчастными и подавленными и просто не в состоянии справиться с собой и со своими обстоятельствами. А ведь у них для этого нет никаких оснований. В самом деле – их нет. Весь секрет в том, чтобы вызвать к жизни Высшую Силу. Как же это сделать?

Позвольте мне рассказать вам один случай из моего личного опыта. Когда я был еще совсем молодым, меня пригласили служить в большой церкви, находившейся в университетском городке, где среди моей паствы были преподаватели университета, а также видные горожане. Мне хотелось оправдать доверие тех, кто предоставил мне такую почетную возможность. В соответствии с этим я очень усердно трудился и в результате почувствовал сильное перенапряжение. Каждый человек должен усердно трудиться, но неблагоразумно слишком усердствовать или напрягаться до такой степени, что вы уже не можете эффективно выполнять свою работу. Это чем-то напоминает удар по мячу во время игры в гольф. Попробуйте «срезать» мяч, и у вас получится слабый удар. То же самое и в вашей работе. Я начал испытывать сильную усталость и нервозность и уже не находил в себе обычной силы.

И вот я решил позвонить одному из преподавателей, покойному Хью М. Тилро, моему большому другу. Он был великолепным преподавателем, а кроме того – заядлым рыбаком и охотником. Он был человеком деятельным, никогда не сидевшим дома. Я понимал, что если не найду его в университете, значит, он где-нибудь на озере удит рыбу. Так и оказалось. На мой оклик он направил лодку к берегу. «Рыба клюет – живей!» – махнул он рукой. Я забрался к нему в лодку, и мы немного поудили. «Так в чем же дело, сынок?» – с участием спросил он. Я рассказал ему, как усердно я работал и что в результате получилось. «Я не чувствую в себе ни подъема, ни сил», – сказал я.

Он тихонько засмеялся. «Ты, наверное, переусердствовал».

Когда лодка пристала к берегу, он сказал: «Пойдем со мной в дом». А как только мы вошли в его коттедж, приказал: «Ложись-ка на эту кушетку. Я хочу тебе кое-что прочесть. Закрой глаза и расслабься, пока я буду искать нужную мне цитату».

Я сделал, как он велел, думая, что он собирается прочесть мне что-нибудь из области философии или что-то отвлекающее для успокоения, но тут он сказал: «А-а, вот оно. Лежи тихо, пока я буду читать тебе это. И пусть эти слова осядут в твоем разуме. «Разве ты не знаешь? разве ты не слышал, что вечный Господь Бог, сотворивший концы Земли, не утомляется и не изнемогает? разум Его неисследим. Он дает утомленному силу и изнемогшему дарует крепость. Утомляются и юноши и ослабевают, и молодые люди падают, а надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут – и не устанут, пойдут – и не утомятся» (Книга Пророка Исаии 40:28–31). Потом он спросил: «Ты знаешь, откуда я читаю?» «Да, из сороковой главы пророка Исаии», – ответил я. «Я рад, что ты знаешь Библию, – улыбнулся он. – Но почему же ты не используешь это на практике? Ну-ка расслабься. Сделай три глубоких вдоха – вдыхай и выдыхай медленно. Практикуй метод отдыха в Боге. Практикуй свою зависимость от Него ради Его поддержки и силы. Верь, что Он дает тебе это сейчас, и не отстраняйся от прикосновения этой силы. Подчини себя ей – пусть она пройдет через тебя. Отдавайся всецело своей работе. Конечно, ты должен так поступать. Но делай ее в раскрепощенном и спокойном состоянии, подобно тому как это делает бейсболист в игре высшей лиги. Он легко ударяет битой, не стараясь делать такой удар, от которого мяч улетает за пределы площадки. Он просто делает все возможное и верит в свои силы, потому что знает, что в резерве у него остается еще масса сил». И он еще раз повторил цитату: «А надеющиеся на Господа обновятся в силе».

Это было давно, но я никогда не забываю этого урока. Он научил меня вызывать к жизни Высшую Силу, и, поверьте, его советы сработали. Я продолжаю следовать совету моего друга, который никогда меня не подводил в течение более чем двадцати лет, которые с тех пор прошли. Моя жизнь загружена всякого рода деятельностью, но эта формула восстановления силы дает мне необходимую энергию.

Вторым методом обретения Высшей Силы является выработка позитивной оптимистической позиции по отношению к любой проблеме. Интенсивность вашей веры, через испытание которой вы проходите, прямо пропорциональна обретаемой вами силе, необходимой для того, чтобы овладеть теми или иными ситуациями. «По вере вашей да будет вам» (Евангелие от Матфея 9:29) – вот основной закон плодотворной жизни. Высшая Сила есть, и эта Сила может сделать для вас все. Вызовите ее к жизни и испытайте ее необыкновенное действие.

Зачем терпеть поражения, когда вы вправе вызвать к жизни эту Высшую Силу? Определите свою проблему. Поставьте конкретный вопрос. Поверьте в то, что сейчас, с Божьей помощью, вы обретаете власть над вашими затруднениями.

Ко мне за советом пришла супружеская пара, попавшая в настоящую беду. Муж, некогда издававший какой-то журнал, был очень популярной личностью в музыкальных и артистических кругах. Все любили его за сердечность и дружелюбие. Его жена также пользовалась большим уважением. У нее было слабое здоровье, поэтому, уйдя на пенсию, они переехали в сельскую местность, где жили почти в полном уединении.

Этот человек сказал мне, что перенес два сердечных приступа. Один очень тяжелый. А его жена постоянно находилась в удрученном состоянии, и это его очень беспокоило. Его вопрос был таким: «Могу ли я получить какую-нибудь силу, которая помогла бы нам окрепнуть физически и дала бы новую надежду, мужество и энергию?» Ситуация, как он мне ее описал, сложилась в результате целого ряда разочарований и неудач, постигших их в ходе попыток что-то изменить.

Честно говоря, мне показалось, что он был слишком искушенным в житейских делах человеком, чтобы позволить себе безоглядно отдаться вере, с помощью которой лишь и можно

было восстановить его здоровье. И я высказал ему свое сомнение в его способности использовать практику простой веры, достаточной, чтобы открыть источники силы в соответствии с христианскими методами.

Но он заверил меня в серьезности своих намерений и непредубежденности, а также в том, что будет следовать любой полученной рекомендации. Я видел, что он говорит искренне, оценил его действительные душевные качества и с тех пор испытываю к нему необыкновенную симпатию. Я дал ему простой рецепт. Он должен был читать Новый Завет и Псалмы до тех пор, пока его разум не пропитается ими. Я дал ему также обычную рекомендацию заучивать цитаты из Библии наизусть. В сущности, я побудил его отдавать себя на милость Божию, в то же время веруя, что Бог наполняет силой его и его жену. Оба они должны были к тому же твердо верить в то, что Бог направляет их даже в самых мелких обыденных делах.

Они должны были также верить в то, что одновременно с усилиями их врача, которого я, как оказалось, знал и которым восхищался, им будет ниспослана исцеляющая милость Иисуса Христа. Я посоветовал им мысленно живописать эту исцеляющую силу великого Целителя как уже содержащуюся в них.

Мне редко приходилось видеть двух пожилых людей, которые были бы так по-детски радостно и всецело преданы своей вере. Они с великим энтузиазмом изучали Библию и частенько звонили мне по поводу «некоторых восхитительных мест», которые они для себя открывали. Благодаря им и у меня появился свежий взгляд на истины, которые утверждает Библия. Занятия с этой супружеской четой были поистине созидательным процессом.

Следующей весной Элен (это имя жены) сказала: «Я никогда еще не проводила более восхитительной весны. Цветы в этом году как-то особенно красивы. А ты когда-нибудь замечал, какие причудливые формы у облаков и в какие нежные тона все окрашено на рассвете и на закате солнца? Листья в этом году кажутся более зелеными, и я никогда не слышала, чтобы птицы пели в таком упоении и так звонко». Когда она это говорила, ее лицо светилось восторгом, и я понял, что она переродилась духовно. И вместе с тем она начала поправляться физически, вновь обретая свою прежнюю силу. Ее природная созидательная энергия снова забила ключом, и жизнь обрела новый смысл.

Что касается Горацио, то у него больше уже не было проблем с сердцем и во всем чувствовалась необычайная физическая, умственная и духовная сила. Они переехали в новую общину и стали духовным центром ее жизни. Где бы они ни появлялись, от них исходила какая-то странная, вдохновляющая людей сила.

Так что же за секрет они открыли? Просто они научились вызывать к жизни некую Высшую Силу.

Эта Высшая Сила является одним из самых удивительных факторов в человеческом существовании. Я испытываю благоговейный трепет, несмотря на то, что много раз наблюдал этот феномен, перед этими радикальными, потрясающими, ошеломляющими изменениями к лучшему, которые она совершает в жизни людей. Лично я такой энтузиаст относительно всего того, что может сделать для людей эта Высшая Сила, что неохотно подхожу к концу книги. Я мог бы излагать одну историю за другой, один случай за другим о тех людях, которые, полагаясь на эту силу, обрели новое рождение.

Эта сила неиссякаема. Если вы ее откроете для себя, она хлынет подобно волне мощного прибоя. Она есть у каждого – при любых обстоятельствах и в любом состоянии. Этот огромный приток энергии обладает такой силой, что, наплывая, сметает все на своем пути, изгоняя страх, ненависть, болезнь, слабость, моральную ущербность, разметая их во все стороны так, как будто они никогда вас не касались, освежая и обновляя жизнь с помощью здоровья, счастья и добра.

На протяжении многих лет я занимался проблемой алкоголизма в организации, известной под названием «Анонимные алкоголики». Одним из ее основных принципов является то,

что человек, прежде чем ему будет оказана помощь, должен осознать, что он алкоголик и сам не может с этим справиться, что внутри у него нет таких сил, что он побежден. Как только он примет эту точку зрения, он уже будет в том положении, в котором сможет принять помощь от других людей, уже побывавших на его месте, и от Высшей Силы – Бога.

Другим принципом является готовность признать свою зависимость от Высшей Силы, от которой он берет энергию, которой сам не обладает. Действие этой силы в жизни людей является самым эффективным и побудительным фактором в этом мире. Никакое другое проявление силы любого вида не может сравниться с этим. Обретение силы материальным путем – всего лишь романтическая сказка. Люди открывают законы, формулы и удваивают силы для свершения удивительных дел. Духовная сила также подчиняется законам. Мастерская этих законов производит чудеса в области гораздо более сложной, чем любая форма механики, а именно – в области человеческой натуры. Одно дело заставить машину работать правильно, и совсем другое – заставить правильно работать человеческую натуру. Это требует большего навыка, но это может быть сделано.

Однажды я сидел под качающимися пальмами во Флориде, слушая историю проявления Высшей Силы в жизни одного человека, который едва избежал трагедии. Он рассказал мне, что начал пить в шестнадцать лет, потому что это считалось своего рода щегольством. Начав свой путь как социальный пьяница, спустя двадцать три года он «подошел к концу пути 24 апреля 1947 года». Все возрастающая ненависть к жене, которая его оставила, к теще и свояченице и обида на них достигли кульминационной точки, и он принял решение убить этих трех женщин. Я привожу эту историю в том виде, в каком он мне ее рассказал, его языком.

«Чтобы подкрепить силы для этого кровопролитного дела, я пошел в бар. Пара стаканчиков придали бы мне мужества для совершения этого тройного убийства. Войдя в бар, я увидел молодого человека по имени Карл, который пил кофе. И хотя я ненавидел Карла с детских лет, я был совершенно поражен его безукоризненной внешностью. Меня поразило также и то, что он пил кофе в баре, где прежде просаживал на выпивку, только на себя, в среднем по 400 долларов в месяц. Кроме того, я был приведен в замешательство каким-то странным светом, озарявшим его лицо. Зачарованный всем его видом, я подошел к Карлу и спросил: «Что это с тобой стряслось, что ты пьешь кофе?» «Я уже год как не беру в рот спиртного», – ответил Карл.

Я был крайне удивлен, так как мы с Карлом частенько вместе ударялись в запой. В этом деле странно было то, что, хотя я всегда ненавидел Карла, это меня как-то удивительно тронуло. И тут он меня спросил: «Эд, ты когда-нибудь хотел бросить пить?» «Да, я бросал тысячу раз», – ответил я. Карл улыбнулся и сказал: «Если ты действительно хочешь как-то справиться со своей проблемой, протрезвей и сходи на собрание в Пресвитерианскую церковь в субботу в девять часов. Там будет собрание “анонимных алкоголиков”».

Я сказал ему, что не интересуюсь религией, но что, может быть, и пойду. Меня это не вдохновляло, но все-таки я не мог выбросить из головы этот свет в его глазах.

Карл не настаивал на том, чтобы я пошел на собрание, а лишь повторил, что если я хочу что-нибудь сделать для себя, то у него и его соратников есть ответ на мою проблему. Высказав все это, Карл ушел, а я подошел к стойке бара, чтобы заказать выпивку, но как-то так случилось, что это вдруг потеряло для меня свою привлекательность. Так что вместо этого я отправился домой – в единственный дом, который у меня еще оставался, дом матери.

Мне хотелось бы упомянуть, что я был женат семнадцать лет на очень красивой девушке, но, будучи нетерпеливой особой и утратив в меня веру из-за моего пьянства, она в конце концов решила подать на развод, так что я потерял не только свою работу и все мое материальное достояние, но и мой дом.

Придя в дом своей матери, я до шести часов вечера боролся с искушением приложиться к бутылке, но все-таки не стал пить. Я все время думал о внешнем виде Карла. Так что в субботу

утром я пошел к Карлу и спросил его, что мне сделать, чтобы не напиться до девяти часов вечера, когда начнется это собрание.

Карл сказал: «Всякий раз, когда ты подходишь к бару или кафе, где продают пиво, или видишь вывеску с приглашением выпить виски, скажи только одну коротенькую молитву: «Господи, пожалуйста, дай мне пройти это место». И добавил: «И беги со всех ног. Это и будет сотрудничеством с Богом. Он услышит твою молитву, а то, что ты побежишь, – будет твоя доля участия в этом деле».

Я сделал в точности так, как сказал мне Карл. В течение многих часов, возбужденный и трясущийся, в сопровождении моей сестры я бродил по улицам города. Наконец в восемь часов сестра сказала: «Эд, между этим местом и тем, где будет собрание, семь пунктов с выпивкой. Отсюда ты пойдешь сам, и если не справишься с собой и придешь домой пьяным, мы все равно будем любить тебя и надеяться на лучшее, но я почему-то чувствую, что это собрание совсем не похоже ни на одно из всех, на которых ты бывал». С Божьей помощью я миновал эти семь пунктов с выпивкой.

У входа в церковь я случайно оглянулся, и мне прямо на глаза попалась вывеска над одним из моих любимых злачных местечек. И началась борьба между желанием отправиться в этот бар и решением идти на собрание «анонимных алкоголиков». И я никогда не забуду, как Сила, которая была гораздо сильнее меня, потащила меня на собрание.

У входа в зал заседаний я был крайне удивлен, когда вдруг почувствовал сильное рукопожатие моего бывшего ненавистного приятеля Карла. И мое недружелюбное к нему отношение сразу исчезло. Было несколько выступлений для большого числа собравшихся там людей разных специальностей – докторов, юристов, каменщиков, слесарей-монтеров, шахтеров, инженеров, штукатуров, чернорабочих – кого там только не было. С некоторыми из этих мужчин я выпивал на протяжении последних десяти-двадцати пяти лет, но в этот субботний вечер все они были трезвые и, более того, казались счастливыми.

Что случилось на этом собрании, довольно трудно понять. Я знаю только одно: произошло перерождение. Я вдруг почувствовал себя другим где-то глубоко внутри. В полночь, благополучно выйдя из этого зала, где было собрание, я пошел домой с каким-то светлым легким чувством и уснул спокойно впервые за последние пять лет. Проснувшись на следующее утро, помню, я услышал, будто кто-то отчетливо сказал мне: «Есть Сила более могущественная, чем ты. Если ты вверишь свои желания и жизнь заботам Господа, то ты как бы условишься с Ним, и Он укрепит тебя».

Было воскресное утро, и я решил пойти в церковь. Службу проводил священник, которого я ненавидел с самого детства. (Здесь автор хочет заметить, что ненависть неизбежно связана с эмоциональной и духовной болезнью. Когда разум освобождается от ненависти, человек делает существенный шаг в направлении выздоровления. Любовь является величайшей целительной силой.) Этот священник был одним из тех степенных пресвитерианских пасторов, которые любят носить фраки. Мне это совсем не нравилось, но это была уже не его, а моя вина. На самом деле он был хорошим священником. Я, нервничая, уселся среди поющих. Потом священник прочел из Священного Писания, и темой его проповеди было: «Никогда не пренебрегайте опытом другого человека, ибо он его уже обрел». Я никогда не забуду этой проповеди, сколько буду жить. Она преподала мне ценный урок – никогда не пренебрегать опытом, потому что кто-то уже через это прошел, поскольку он и Бог знают ценность и истинность этого опыта.

Позднее я полюбил этого священника как одного из самых замечательных и искренних людей, которых я когда-либо знал.

Трудно сказать, когда началась моя новая жизнь. Произошло ли это, когда я встретил в баре Карла или во время моей внутренней борьбы, когда я проходил мимо питейных заведений, или на собрании «анонимных алкоголиков», или в церкви – не знаю. Но я – тот, который был безнадежным алкоголиком в течение двадцати пяти лет, неожиданно стал трезвым человеком.

Я никогда не сделал бы этого в одиночку, так как пробовал тысячу раз и не смог. Но я вызвал к жизни некую Высшую Силу, и эта Высшая Сила, имя которой Бог, сделала это».

Я поддерживал отношения с рассказчиком, который поведал мне эту историю, в течение нескольких лет. С тех пор как он «завязал», у него возникали разные финансовые затруднения и другие проблемы. Но он ни разу не поддался слабости. Разговаривая с ним, я чувствовал странное волнение. Это не связано с тем, что он говорил или как он это говорил, а с осознанием некой исходящей от этого человека силы. Он ничем не выдающийся человек. Это обыкновенный труженик, работающий в сфере торговли, но в нем находится Высшая Сила, она проходит через него, действует в нем и передается другим. И она передалась мне.

Эта глава не является диссертацией на тему алкоголизма, тем не менее я приведу еще один случай в связи с этой проблемой. Я ссылаюсь на эти примеры, чтобы в заключение указать на то, что если есть некая Сила, способная избавить человека от алкоголизма, то она может помочь преодолеть любую другую форму поражения, с которой люди сталкиваются в жизни. Нет ничего труднее для преодоления, чем проблема алкоголизма. А Сила, которая способна на такой тяжкий подвиг, может, уверяю вас, помочь и вам справиться со своими трудностями, каковы бы они ни были.

Позвольте привести вам еще один пример из жизни. Я рассказываю этот случай с той же целью, а именно, чтобы подчеркнуть, что есть Сила, к помощи которой можно обратиться, вызвать ее к жизни и использовать. Она таинственным образом дарует людям, имеющим веру, самые удивительные победы.

Однажды вечером в отеле «Роанок» в Роаноке, штат Вирджиния, один человек, который с тех самых пор стал моим добрым другом, рассказал мне следующую историю. За два года до этого он прочел мою книгу *«Руководство по выработке уверенности».* В то время он считал себя, да и другие тоже так считали, совершенно безнадежным алкоголиком. Он имеет в Вирджинии свой бизнес и обладает такими способностями, что, несмотря на пьянство, успешно вел свои дела. Однако он совершенно не контролировал себя в смысле выпивки, и у него началась явная деградация. Когда он читал вышеупомянутую книгу, ему в голову запала мысль, что если бы он добрался до Нью-Йорка, то смог бы излечиться от своей зависимости. И вот он отправился в Нью-Йорк, но, когда прибыл туда, был уже мертвецки пьян. Один из его приятелей привез его в отель и оставил там. Немного оправившись, он вызвал коридорного и вполне внятно объяснил ему, что он хочет поехать в городской госпиталь – известное учреждение по излечению алкоголиков, который возглавлял д-р Силкворт, один из величайших специалистов в области лечения алкоголизма – ныне покойный, но незабвенный.

Предварительно обчистив этого человека на сто или более долларов, которые были у него в кармане, коридорный доставил его в вышеупомянутую клинику. После нескольких дней лечения д-р Силкворт пришел проведать его и сказал: «Чарльз, думаю, мы сделали для вас все возможное. У меня такое чувство, что с вами все в порядке».

Это было не в правилах д-ра Силкворта, и тот факт, что он поступил так в данном случае, заставил больного почувствовать направляющую руку Высшей Силы.

Все еще нетвердо держась на ногах, Чарльз отправился в деловую часть города и вдруг оказался у двери здания церкви Марбл Колиджиит, на 29-й стрит Нью-Йорка. Случилось так, что был неслужебный день и церковь была закрыта. (Во всякое другое время церковь открыта.) Чарльз остановился, пребывая в некотором колебании. Он надеялся, что сможет войти в церковь и помолиться. Но, поскольку это было невозможно, он сделал довольно странную вещь: достал из бумажника одну из своих визитных карточек и опустил ее в щель почтового ящика на входной двери.

В то же мгновение, как только он сделал это, какая-то неизъяснимая волна спокойствия охватила его. Он ощутил удивительное чувство освобождения. Прислонившись головой к двери, он зарыдал как ребенок, но он уже знал, что свободен, что в нем произошло какое-то

удивительное изменение, значение которого подтверждает тот факт, что с той минуты и до сего времени он уже ни разу не свернул с этого пути. С того момента он всегда был абсолютно трезв.

Этот случай отмечен несколькими особенностями. Во-первых, д-р Силкворт, вероятно, отпустил его из больницы в подходящий психологический, духовный и, скажем так, сверхъестественный момент, указывающий на то, что и сам доктор действовал под Божественным руководством.

Когда Чарльз рассказал мне эту историю в отеле «Роанок» спустя два года после того, как это случилось, у меня было такое чувство, будто он говорит о чем-то, что я уже слышал прежде со всеми подробностями. Но он никогда не рассказывал мне этой истории. В сущности, я никогда раньше не беседовал с ним. Я решил, что, возможно, он писал мне об этом случае и я читал его послание, но он сказал, что никогда мне не писал. Тогда я спросил его, не рассказывал ли он эту историю одному из моих секретарей, коллег или кому-нибудь еще, кто мог бы пересказать мне ее, но он повторил, что никогда не рассказывал об этом никому, кроме своей жены, а я до этого вечера не встречался с ней вообще. Очевидно, информация об этом случае была передана в мое подсознание в то время, когда он произошел, потому что теперь я «вспомнил» его.

Почему он опустил визитную карточку в почтовый ящик на двери церкви? Возможно, он символически отчитывался перед своим духовным домом, отчитывался перед Богом. Это было волнующим и символическим отделением себя от своей зависимости и обращением к Высшей Силе, которая мгновенно вытащила его из него самого и исцелила.

Этот случай указывает на то, что если есть сильное желание, страстное стремление и искреннее поползновение протянуть руку за этой Силой, то она будет дана.

В этой главе я привел извлеченные из жизненного опыта людей истории побед, каждая из которых по-своему указывает на постоянное присутствие и действенность Силы, обновляющей жизнь, превосходящей наши собственные силы, но находящейся внутри нас. Ваша проблема, может быть, не имеет ничего общего с алкоголизмом, но сам факт, что Высшая Сила может исцелять человека от этой самой тяжелой болезни, подчеркивает удивительную истину, о которой говорилось в этой главе, да и во всей книге, а именно что нет такой проблемы, такого затруднения или зависимости, которые вы не можете решить или преодолеть с помощью веры, позитивного мышления и молитвы Богу. Методы просты и вполне осуществимы. И Бог всегда поможет вам, так же как помог автору следующего письма.

«Дорогой доктор Пил! Когда мы думаем обо всех удивительных вещах, которые произошли с нами с тех пор, как мы впервые встретились и начали ходить в церковь Марбл, все это кажется просто чудом. Когда Вы узнаете, что в этом же месяце, только шесть лет назад, я был полностью разорен – в сущности, тысячи долларов долгу, подорван физически и нравственно, ни единого друга в мире, и все из-за моего чрезмерного пьянства, – вы поймете, почему иногда возникает необходимость ущипнуть себя, чтобы убедиться, что большая удача – отнюдь не сон.

Как вам известно, алкоголь был отнюдь не единственной моей проблемой шесть лет назад. Говорили, что я был одним из самых негативно настроенных людей, каких когда-либо носила Земля. Но и это еще не все. Ибо я был полон желчи, раздражения, был сверхкритичным и самым нетерпеливым самоуверенным типом, какого Вы когда-либо встречали за все свои поездки.

Не подумайте, пожалуйста, что я считаю, будто преодолел все эти препятствия. Увы. Я один из тех людей, которые вынуждены самостоятельно выполнять свою ежедневную работу. Но постепенно, следуя Вашим наставлениям, я учусь контролировать себя и быть не столь критичным к своим товарищам. И мое нынешнее состояние похоже на то, как будто меня выпустили из тюрьмы. Я даже не представлял, что жизнь может быть такой наполненной и прекрасной.

Искренне Ваш – Дик».

Так почему бы вам не вызвать к жизни эту Высшую Силу?

Эпилог

Вы закончили чтение этой книги. О чем же в ней речь? Просто о нескольких практических и реальных методах, с помощью которых вы сможете прожить более счастливую жизнь. Вы узнали о формуле веры и научились практически ее использовать, что должно помочь вам справиться с любой неудачей.

Примеры предоставили люди, которые верили и применяли предложенные методы. Эти истории были рассказаны для того, чтобы показать, что и вы, используя такие же методы, можете получить аналогичные результаты. Но только одного чтения недостаточно. Сейчас возвратитесь, пожалуйста, назад и тщательно отработайте каждый описанный в книге метод. Продолжайте это делать до тех пор, пока не добьетесь желаемых результатов.

Я написал эту книгу, горя искренним желанием помочь вам. Я буду очень рад узнать, что эта книга вам помогла. Я абсолютно убежден в действенности принципов и методов, предложенных в данном томе. Все они проверены в лабораториях духовного опыта и на практике. Они срабатывают, когда их применяют.

Возможно, мы никогда не познакомимся лично, но в этой книге мы уже познакомились. Мы стали духовными друзьями. Я молюсь за вас. Бог поможет вам – поэтому верьте и живите счастливо.